

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

SOFTBALL NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

SOFTBALL AT JUNIOR YEARS OF PRIMARY SCHOOL

Diplomová práce
Magisterská

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Sandra Koppová
Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ
specializace anglický jazyk

a

Praha 2008

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

SOFTBALL NA 1. STUPNI ZAKLADNI ŠKOLY

Diplomová práce
Magisterská

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Sandra Koppová
Studijní obor: učitelství prol. stupeň ZŠ
specializace anglický jazyk

it

Praha 2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ladislava Pokorného, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 18.4.2008

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

ANOTACE

Zmapování zařazování výuky softballu do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Návrh metodického modelu výuky softballu pro žáky 1. stupně ZŠ a jeho ověření v praxi. Srovnání výsledků výuky se zjištěným stavem na vybraných základních školách.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Problém, cíl a úkoly práce.....	9
2.1	Problém.....	9
2.2	Formulace cíle.....	9
2.3	Úkoly práce.....	10
3	Teoretická východiska.....	11
3.1	Proces vzdělávání a výchovy v tělesné výchově.....	11
3.1.1	Obsah zákony učení	11
3.1.2	Druhy učení.....	11
3.2	Teorie motorického učení	12
3.2.1	Motorické učení v didaktickém procesu.....	12
3.2.2	Vývoj motoriky v mladším školním věku.....	14
3.3	Didaktika sportovních her.....	15
3.3.1	Pojetí sportovní hry.....	15
3.3.2	Termíny užívané ve spojitosti se sportovními hrami.....	17
3.3.3	Tréninkový proces ve sportovních hrách.....	17
3.3.4	Stavba a plánování sportovního tréninku.....	18
3.4	Charakteristika softballu.....	20
3.4.1	O softballu obecně.....	20
3.4.2	Historie hry.....	20
3.4.3	Vznik a vývoj organizovaného softballu u nás.....	21
3.4.4	Softballové organizace.....	22
3.4.5	Pohybový obsah softballu.....	22
3.4.6	Pohybové schopnosti v softballu.....	23
3.5	Pravidla softballu.....	26
3.5.1	Hřiště a hráči.....	26
3.5.2	Vybavení hráčů.....	26
3.5.3	Hra.....	27
3.5.4	Hra v obraně.....	28
3.5.5	Hra v útoku.....	33

3.6	Role učitele (trenéra).....	38
3.6.1	Zodpovědnost.....	38
3.6.2	Bezpečnost a prevence zranění.....	40
3.6.3	Komunikace.....	41
3.7	Stavba tréninkové jednotky.....	41
3.8	Vyučovací metody.....	42
3.8.1	Úkol.....	42
3.8.2	Instrukce.....	42
3.8.3	Odpovídající procvičení a zpětná vazba.....	43
3.8.4	Kontrola nebo přezkoušení.....	43
3.9	Učební principy.....	43
4	Hypotézy.....	45
4.1	Hypotézy práce.....	— 45
5	Praktická Část.....	46
5.1	Metodický model výuky.....	46
5.2	Plány hodin.....	46
5.2.1	První trénink.....	46
5.2.2	Druhý trénink.....	47
5.2.3	Třetí trénink.....	51
5.2.4	Čtvrtý trénink.....	53
5.2.5	Pátý trénink.....	54
5.2.6	Šestý trénink.....	56
5.2.7	Sedmý trénink.....	58
5.2.8	Osmý trénink.....	60
5.2.9	Devátý trénink.....	60
5.2.10	Desátý trénink.....	60
5.3	Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.....	61
5.3.1	Pálkařská.....	61
5.3.2	Běh po metách.....	67
5.3.3	Polařská.....	69
6	Metody a postup práce.....	74
7	Výzkumná a výsledková část.....	75

7.1	Testování.....	76
7.1.1	Počet příhozů ve dvojici na čas.....	76
7.1.2	Nejdelší hod.....	80
7.1.3	Uběhnutí metové vzdálenosti na čas.....	84
7.1.4	Nadhoz do strikezóny.....	88
7.1.5	Odpal ze stativu.....	92
7.2	Dotazník pro děti.....	96
7.2.1	Dotazník.....	96
7.2.2	Vyhodnocení dotazníku.....	98
7.3	Dotazník pro učitele.....	112
7.3.1	Dotazník.....	112
7.3.2	Vyhodnocení dotazníku.....	114
8	Diskuze.....	- 116
9	Závěr.....	119
	Resumé.....	120
	Summary.....	120
	Seznam použité literatury.....	121
	Grafy a tabulky.....	123
	Přílohy.....	125

1 ÚVOD

Téma své diplomové práce Softball na 1. stupni základní školy jsem si zvolila z mnoha důvodů. Jedním z nich je můj osobní vztah k tomuto sportu. Se softballem jsem se poprvé setkala na jaře roku 1994, kdy jsem se ocitla společně se svou spolužačkou na softballovém tréninku, kde trénovalo několik našich spolužáků. Jelikož to bylo pro nás něco zcela neznámého a na první pohled velmi zajímavého a obě dvě jsme měly všeobecně kladný vztah ke sportu, ještě téhož roku jsme si podaly přihlášku do tehdy nově se otevírající sportovní třídy se zaměřením na softball. Ačkoli jsme do té doby o tomto sportu nikdy neslyšely, v září roku 1994 jsme nastoupily do šestého ročníku první sportovní třídy zaměřené na softball, a to při sportovním oddílu Spectrum Praha na Základní škole Bratří Venclíků. Za tento oddíl jsem hrála sedm let a poté jsem hrála dva roky spíše rekreačně za oddíl SK Satalice. V současné době mi na hraní bohužel nezbývá čas, proto jsem se rozhodla vrátit se ke hře alespoň tímto prostřednictvím. Mohu tak nejen teoreticky přiblížit hru začínajícím trenérům či učitelům, ale také je to pro mne příležitost vyzkoušet si softball z pozice trenéra.

Jelikož já sama jsem se softballu začala věnovat až na 2. stupni, ale mým studijním oborem je Učitelství pro 1. stupeň základní školy, zajímalo mě, zda se na základních školách na 1. stupni softballu věnuje pozornost či nikoli a zdaje reálné, že by si softball mohly zahrát i nepříliš trénované děti, které nikdy dříve nepřišly se softballem do kontaktu.

Dalším z důvodů psaní diplomové práce právě na toto téma je, že doposud v našem prostředí neexistuje dostatek literatury. Většina publikací je v angličtině, případně jsou z angličtiny přeloženy a všeobecně se u nás díky nepříliš velké medializaci o softballu málo ví. Proto bych touto prací ráda napomohla přiblížení softballu, případně zlepšení jeho úrovně na základních školách.

a

2 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Problém

Zařazují učitelé na 1. stupni základní školy softball nebo některá průpravná cvičení do hodin tělesné výchovy?

Jsou základní školy v Praze, které mají prostory pro hru, vybaveny materiálem pro hraní pálkovacích her?

Znají děti na 1. stupni softball a alespoň některá pravidla hry?

Mají starší žáci na 1. stupni zájem věnovat se softballu jako hlavní sportovní činnosti?

Zlepší se děti, které projdou mým metodickým modelem výuky, v testovaných dovednostech?

Vzroste motivace dětí tuto hru hrát, pakliže se s ní blíže seznámí?

2.2 Formulace cíle

Cílem mé diplomové práce je na vybraných základních školách v Praze 9 zjistit, do jaké míry, pokud vůbec, se zařazuje výuka softballu do hodin tělesné výchovy na 1. stupni, a to prostřednictvím dotazníku pro učitele. Pomocí dotazníku pro děti bych chtěla zjistit, co o hře vědí a zda by se jí chtěly věnovat o hodinách tělesné výchovy.

Dalším cílem práce je navrhnout metodický model výuky softballu na 1. stupni základní školy, který by mohl pomoci začínajícím trenérům a pedagogům v trénování softballu. Výzkumná část práce má za cíl ověřit efektivitu tohoto modelu výuky v praxi, tedy na 1. stupni se žáky pátých tříd, kteří si modelem výuky projdou. Výsledkem by měla být schopnost žáků si tuto hru alespoň ve zjednodušené formě zahrát.

Cílem mé práce je dále zpracovat soubor vhodných průpravných a herních cvičení, průpravných her a také způsobů kompenzace zátěže pro daný věkový stupeň.

Úkoly práce

1. Zjištění dostupných poznatků z literatury a vlastní praxe.
2. Vytvoření dotazníků zjišťujících znalosti a povědomí o softballu pro učitele a žáky.
3. Sestavení konkrétního metodického modelu výuky.
4. Ověření navrhovaného metodického modelu výuky v praxi se žáky 1. stupně, konkrétně s žáky páté třídy.
5. Sestavení nestandardizovaných motorických testů.
6. Sestavení zásobníku průpravných cvičení a her.

a

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Proces vzdělávání a výchovy v tělesné výchově

3.1.1 Obecné zákony učení

Podle Rychteckého a Fialové (1998) jsou obecné zákony učení formulovány na základě zákonitostí a znaků, které jsou společné v průběhu učení. Z hlediska fyziologického jsou takovým základem zákony vzniku, posilování a vyhasínání podmíněných reflexů, z hlediska biochemického potom změny ve struktuře ribonukleových kyselin. Pro pedagogické a didaktické účely jsou nejvýstižnější psychologické zákonitosti učení, které Čáp (1980) dělí na tři obecné zákony učení:

- 1. Učení probíhá jako postupné přibližování k cíli.** Cílů učení se dosahuje postupně, nestejně rychle a nelineárně. Lze jich dosáhnout mnoha způsoby, například nahodilými pokusy a omyly, postupným pochopením nebo metodickými postupy.
- 2. Učení se uskutečňuje regulačními a autoregulačními mechanismy s využitím zpětných informací.**
- 3. Efektivita učení závisí na vzájemné interakci vnitřních a vnějších podmínek.** Mezi nejvýznamnější vnitřní podmínky patří motivace, předchozí vědomosti, dovednosti a zkušenosti, osobní vlastnosti a metoda učení. Z vnějších podmínek jsou to rodinné, školní a skupinové vlivy, emoční atmosféra ve třídě či skupině apod.

3.1.2 Druhy učení

Pedagogická i psychologická literatura třídí učení podle rozličných hledisek. Pro didaktiku školní tělesné výchovy se nejvíce hodí klasifikace Čápa (1980), která

klasifikuje učení ve vazbě na stěžejní produkty - výsledky učení a která vyčleňuje následující druhy učení:

1. **Učení poznatkům**, jehož dominantními výsledky jsou vědomosti a dovednosti.
2. **Učení senzomotorickým činnostem**, jehož dominantními výsledky jsou dovednosti, činnosti a návyky. Jedná se o učení dovednostem a jejich zapojení do činností nebo aktů chování v tělesné výchově a sportu, pracovních profesích aj. Často užívaným termínem je také **motorické učení**.
3. **Učení intelektuálním činnostem** zahrnuje osvojování rozumových operací, přispívá zejména rozvoji myšlení, tvořivosti a intelektových schopností. Dominantními výsledky tohoto učení jsou rozumové operace, tzv. algoritmy myšlení.
4. **Učení sociálnímu chování** zahrnuje osvojování sociálních kategorií našeho vědomí, cítění a jednání. Dominantními výsledky sociálního učení jsou především osvojené interiorizované motivy, postoje, sociální interakce, sociální normy, sociální role, včetně rysů osobnosti.

3.2 Teorie motorického učení

3.2.1 Motorické učení v didaktickém procesu

Motorické učení je komplexním procesem, ve kterém probíhá osvojování a zdokonalování pohybových dovedností a na kterém se podílí celá řada činitelů. Jeho obsah určují obecné zákonitosti fungování lidského organismu. Při motorickém učení dochází k upevňování podmíněně reflexních mechanismů a výsledkem je celkové zlepšování pohybových činností a s tím spojený i růst výkonnosti. Pohybová dovednost je proto získaný předpoklad rychle, úsporně a účelně řešit daný pohybový úkol. Rychtecký a Fialová (1998) uvádějí, že „*proces motorického učení je sledem kontinuálních změn v úrovni pohybových dovedností.*“ (s. 82) Tento proces je charakterizován několika fázemi.

První fáze je doba, kdy se žák seznamuje s pohybovou činností. Vyznačuje se neuspořádanými a nadbytečnými pohyby. Tato fáze je označována jako **generalizace**. Je důležité často a systematicky činnost opakovat a u toho volit vhodné prostředky a metody. Druhá fáze je označována jako **diferenciace**. Vlivem častého opakování a usměrňování dochází k upevňování pohybové činnosti. Pohyby jsou koordinovanější. Vlivem času, vhodných cvičení v nejrůznějších obměnách dochází k dokonalému zpevnění, k **automatizaci** pohybu. Hlavně ve sportovních hrách je konečným cílem učení zvládnutí různých herních situací a rychlé přizpůsobení se novým podmínkám. Čtvrtá fáze je důležitá spíše u těch dovedností, kde stereotypní pohybové reakce nestačí, protože vnější prostředí je proměnlivé a změny se dají obtížně předpokládat, jako je tomu právě při hrách. K automatizaci pohybů se přidává tvořivost. Proto tuto fázi nazýváme fází **tvořivé koordinace**.

Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení

<i>Fáze</i>	<i>Znaky</i>	<i>Úroveň</i>	<i>Vnější projev</i>	<i>CNS</i>	<i>Mentální aktivita</i>
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování retence, koordinace	Vysoká	Autorizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

(Rychtecký a Fialová 1998, s. 85)

3.2.2 Vývoj motoriky v mladším školním věku

Jedná se o období od šestého (sedmého) do desátého (jedenáctého) roku. Pro softballovou kategorii mladších žáků dokonce až do dvanácti let. Vyznačuje se tím, že po předchozí vytáhlosti se dítě začíná znovu zaoblovat a kolem osmého roku se opět vytahuje do výšky. Je to období pomalého a stálého růstu. I když dochází k rychlé osifikaci, kosti a kloubní spojení jsou velmi měkké a pružné. Proto převládající statické zatížení, spojené především se sezením ve škole, vede v tomto věku často ke vzniku svalových dysbalancí, k některým deformacím ve vývoji páteře, eventuálně i dolních končetin.

Dítě má na konci tohoto období již plně vytvořeno zakřivení páteře, a proto je v tomto období nutné zařazovat větší množství přímivých a kompenzačních cviků.

Změny pohybové rychlosti a vytrvalosti jsou u obou pohlaví rovnoměrné. Díky rozdílným funkčním dispozicím je zřejmá konstantní diferenciací ve výkonnosti mezi pohlavími.

Funkční adaptabilita zejména na aerobní tělesnou zátěž je poměrně vysoká. Ve spontánních pohybových činnostech (především v hrách) vydrží děti v tomto věku relativně velké objemové zatížení (rychlostní, silové, vytrvalostní). Díky vyšší regenerační schopnosti ho dokážou přirozeně regulovat. Je však nutné střídat zátěž a odpočinek.

Rychtecký a Fialová (1998) dále uvádějí, že vývoj nervové soustavy je v počátku tohoto období (mezi šestým a sedmým rokem) téměř dokončen. V učení nových dovedností děti čerpají ze zkušenosti přirozené motoriky (běh, šplh, skoky atd.). Efektivnější nácvik pohybových dovedností umožňuje rozlišování rytmičnosti v pohybu a rozvoj kinestetické diferenciací schopnosti. V počátku se děti učí stále ještě herní formou s využitím imitačního učení, později můžeme aplikovat i složitější druhy učení. Na konci tohoto období je dítě schopno provádět i koordinačně náročné pohybové struktury.

Také hlavní zásady cvičení musí respektovat věkové období, princip všestrannosti a pestrosti a více než u dospělých metodické postupy. Školní TV může dítěti nahradit velkou ztrátu spontánní pohybové aktivity předškolního věku. Kvalitní školní TV se může stát impulsem pro vyšší účast žáků v zájmové TV a stimulovat je i k účasti na neorganizované pohybové činnosti. Přiměřený pohybový režim zvyšuje zdatnost a zdravotní stav žáků.

3.3 Didaktika sportovních her

3.3.1 Pojetí sportovní hry

Dobry (1988) chápe sportovní hru jako pohybovou činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a navzájem se potřebují. Dále poukazuje na to, že

„jedna strana nemůže existovat bez druhé a obě usilují o dosažení stejného, ve skutečnosti však zcela neslučitelného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích. " (s. 11)

Sportovní hry se dělí na individuální a týmové, a to podle toho, zda jsou výše zmíněnou stranou jednotlivci či družstva. Hlavním rozdílem mezi oběma druhy sportovních her je jednoznačně to, že v individuálních sportovních hrách je rozhodující výhradně výkon jednotlivce, zatímco v týmových sportovních hrách jsou herní výkony jednotlivců podřízeny vzájemnému regulačnímu působení a podílejí se na vzniku a existenci týmového sportovního výkonu.

Navenek se sportovní hra realizovaná v utkání dvou družstev jeví jako specifická pohybová aktivita, která se skládá z individuálních pohybových úkonů lišících se vnější formou a zaměřením na řešení specifických úloh. Konkrétní jednotlivé úkony, které mají například podobu běhu, hodů, skoků, odbíjení apod., lze chápat jako **herní činnosti jednotlivce**.

Mezi charakteristické zvláštnosti, které odlišují sportovní hry od jiných sportovních odvětví, patří **komunikační, emoční a vztahová dimenze** herních činností jednotlivce.

Komunikační dimenze je založena na tom, že každá herní činnost jednotlivce vzniká a probíhá na základě vnímání zpráv, které jsou obsaženy ve vnějších pozorovatelných projevech spoluhráčů a soupeřů. Herní činnost jednotlivce nese taktický záměr, který dodává význam a smysl motorickému chování. Ostatní účastníci mohou sami jednat, pouze pokud dokážou tyto významy interpretovat.

Emoční dimenze se projevuje momentálním specifickým a relativně chvilkovým citem, který je vyvolán v důsledku úspěchu či neúspěchu v průběhu utkání. Jedná se o city, jakými jsou například radost, vztek, strach apod., které jsou doprovázeny určitými výrazy, gesty a slovními výkřiky. Dobrý (1988) uvádí, že utkání ve sportovní hře je plné emočních významů a na jedné straně poskytuje hráči/žáku příležitost k jedinečným prožitkům a na straně druhé je pro trenéra či učitele příležitostí k tomu, aby poznal citové vlastnosti jedinců, případně aby mohl ovlivnit jejich chování a předejít negativním projevům.

Vztahová dimenze vyplývá z pravidel sportovní hry, která vydává mezinárodní nebo národní federace. Pravidla sportovní hry představují souhrn předpisů, práv, zákazů a povinností, které je nutné při hraní dané sportovní hry dodržovat.

3.3.2 Termíny užívané ve spojitosti se sportovními hrami

Herní situace je souhrn podstatných vztahů mezi faktory, které tvoří proměnlivé vnější podmínky herní činnosti jednotlivce, skupiny nebo celého družstva. Herní situace zachycuje okamžitý stav, nebo část úseku utkání, kdy nedochází k podstatnější změně vztahů mezi jednotlivými faktory. Přechody z jedné herní situace do druhé probíhají plynule. V týmových sportovních hrách se vyčleňují dvě činnostní kategorie - herní systém a herní kombinace.

Herní systém určují předpisy hráčských rolí a výkonů, které vymezují účast jednotlivců na týmovém výkonu a jsou základem efektivní činnostní soudržnosti družstva. Herní systém je v průběhu utkání realizován prostřednictvím herních kombinací.

Herní kombinace týmová. Týmové herní kombinace představují momentální provedení součinnosti všech týmových hráčů v jednotlivých fázích úseků utkání. V této herní kombinaci lze vydělit činnost méně početné skupiny hráčů, kteří tvoří tzv. ohnisko herní aktivity a činnost zbývajících hráčů podílejících se na hře družstva v daném úseku pasivitou, která je však pouze zdánlivá, jelikož umožňuje spoluhráčům vykonat vlastní akci.

3.3.3 Tréninkový proces ve sportovních hrách

Dobrá (1988) definuje tréninkový proces jako „*společné označení systémového prvku školní tělesné výchovy a sportovního tréninku.*“ (s. 34) Představuje ustavení podmínek praxe, ve které dochází k rozvoji a kultivaci individuálního a týmového herního výkonu a k rozvoji žáka či hráče v osobnost. Takovýto proces musí vyhovovat

v obecným didaktickým kritériím a kritériím speciálně didaktickým, které jsou spojeny s rozvojem a kultivací individuálního a týmového herního výkonu hráčů či žáků.

3.3.4 Stavba a plánování sportovního tréninku

Bezprostřední příčinou růstu výkonnosti sportovce je dlouhodobé, systematické a plánovitě řízené vedení v tréninkovém procesu i v soutěžích. Sportovní trénink musí být účelně organizován a musí mít pevnou a promyšlenou stavbu. Stavba sportovního tréninku je výsledkem poznatků teorie a praxe trenérů a sportovců, které umožňují formulovat určité zásady pro stavbu tréninku. Jsou to zásady dlouhodobého a systematického působení zatížení, zvyšování zatížení a cyklického uspořádání tréninku.

Plánování sportovní přípravy vtiskne celému tréninkovému procesu dlouhodobou perspektivu. Úkolem plánování je vytyčení hlavních cílů a dílčích úkolů. Na tomto základě má trenér možnost včas usměrňovat a řídit výkonnostní růst a úroveň družstva. Z hlediska časového průběhu tréninkového procesu rozlišujeme dlouhodobý tréninkový cyklus, střednědobý tréninkový cyklus a tréninkovou jednotku.

Předmětem plánování je vytvoření optimálního modelu struktury tréninkového procesu, zaměřeného k dosažení maximální sportovní výkonnosti ve vymezeném časovém úseku. Účinné tréninkové plány může trenér připravit jen tehdy, má-li co největší množství informací o sportovcích či sportovním kolektivu. Informace získá zejména analýzami a hodnocením předchozího tréninku.

Na základě zhodnocení všech informací vypracovává trenér koncepci tréninku, v níž formuluje konkrétní cíle a úkoly i způsob, jímž se budou uskutečňovat. Na základě zevšeobecnujících zkušeností tréninkové praxe se používá plánu perspektivního, plánu ročního, plánů operativních a konceptu tréninkové jednotky.

Aby jednotlivé plány splnily své poslání a usnadnily trenérovi práci, musí být především jednoduché, konkrétní a snadno kontrolovatelné. Podrobnost plánu musí být úměrná délce období, pro které je vypracován.

3.3.4.1 Perspektivní tréninkový plán

Perspektivní tréninkový plán družstva se zpracovává na několikaleté období a je základem dlouhodobé přípravy družstva. Tréninkový proces je zde charakterizován pouze rámcově v hlavních směrech s hlavními konkrétními cíli (například umístění v soutěži, postup do vyšší soutěže apod.). V perspektivním tréninkovém plánu je tréninkový proces v příslušném časovém období charakterizován zásadními rámcovými charakteristikami.

Při konkrétním sestavování plánu je nutno vycházet z cílů, které oddíl softballu sleduje a také z místních podmínek a možností oddílu.

3.3.4.2 Roční tréninkový plán

Roční tréninkový cyklus je základem dlouhodobého tréninkového procesu. Vychází z perspektivního tréninkového plánu a je sestaven tak, aby každý roční cyklus měl své cíle a **úkoly, které na sebe navzájem navazují a zajišťují** tak plynulý růst výkonnosti. Návaznost cyklů vyžaduje, aby zatížení v jednotlivých letech narůstalo, a tím byla i úroveň trénovanosti a výkonnosti na konci každého cyklu vyšší než na jeho začátku. Roční výcvikový plán je rozdělen do tří výcvikových období:

- přípravné období: prosinec - březen
- hlavní (závodní) období: duben - říjen
- přechodné období: listopad

3.4 Charakteristika softballu

3.4.1 O softballu obecně

Softball se řadí do skupiny sportovních her pálkovacího typu. Jedná se o kolektivní sportovní hru s mezinárodními pravidly. Süß (2003) uvádí, že hra vznikla koncem 19. století na základě úprav baseballových pravidel. Základní pravidla softballu a baseballu jsou stejná s tím, že softball není tak náročný na prostor a vybavení. Díky tomu, že je softball bezpečnější, je více vhodný pro začátečníky a rekreační sportovce. Jedním z hlavních rozdílů mezi oběma sporty je ten, že baseball hrají výhradně muži, zatímco softball je určen jak pro ženy, tak i pro muže.

Hru hrají dvě družstva o devíti hráčích. Hráči v obraně (polaři) a hráči v útoku (pálkaři) se ve svých úlohách střídají. Pálkaři útočí (odpalují) s cílem oběhnout mety a získat body a polaři se snaží zabránit soupeři ve skórování a vyřadit (vyautovat) útočící hráče.

Süß (2003) poukazuje na to, že repertoár herních činností a způsobů jejich provedení není příliš široký, zato je však nutné je dokonale zvládnout. Softball je kombinací chytání a házení míče, odpalování, rychlého běhu s okamžitým zastavováním a případným novým startem. Vzhledem k tomu, že se jedná o technicky náročný sport, věnuje se z počátku velký důraz především na herní činnosti jednotlivce, jakými jsou: pohyb běžců, technika způsobu získávání met, autování, odpal, chytání míče.

Je to hra taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s aktivitou a tvořivostí hráčů. Tento sport je velmi přitažlivý a oblíbený u mládeže zvláště proto, že uplatní individuální kvality každého jedince. Zdánlivě složitá pravidla přestávají být obtížná ve chvíli, kdy hráči pochopí smysl hry.

3.4.2 Historie hry

Süß (2003) uvádí, že počátky softballu a baseballu jsou patrné již kolem roku 1300, kdy angličtí venkovští mlékaři hráli hru nazývanou stool ball. Hra byla

pojmenována podle stoliček, které mlékaři používali místo met a běhali kolem nich, když se trefili holí do míčku. V 18. století vyměnili studenti stoličky za kolíky, které zarazili do země a tuto hru nazvali goal ball. Podoba této hry se přenesla do Spojených států, kde byla spíše známá pod názvy jako rounders, town ball nebo Boston ball. Až později se ustálil název baseball, ze kterého se vyvinul softball. První baseballové utkání podle pravidel navržených Alexandrem Cartwrightem se hrálo 19. června 1846.

Podle Táboorského (2005) se softball, který však v té době ještě nenesl tento název, objevil koncem 19. století jako průpravná hra v tělocvičně, která měla sloužit potřebám baseballových hráčů. Důsledek byl ten, že došlo ke zmenšení hřiště, zvětšení míčku a zkrácení pátky. Süß (2003) dodává, že tato průpravná hra pod názvem indoor-outdoor, se příliš nerozšířila. Do roku 1920 neexistoval ani jednotný název, ani jednotná pravidla. Pro tutéž hru se objevovaly rozličné názvy (softbaseball, playgroundball, baseball for women apod.). Název softball se začal používat až po prvním mezinárodním turnaji v roce 1933 při příležitosti světové výstavy v Chicagu. Roku 1952 byla založena Mezinárodní softballová asociace ISF - International Softball Federation a od roku 1965 se pravidelně pořádají Mistrovství světa pro ženy, od roku 1966 pak i pro muže.

3.4.3 Vznik a vývoj organizovaného softballu u nás

Podle historických pramenů se různé pálkovači hry hrály v Čechách již v roce 1610. S rozvojem sportovních her na začátku 20. století (fotbal, basketbal atd.) však na našem území nastává pozvolný úpadek pálkovacích her. Objevuje se ale playgroundball a organizace YMCA vydává roku 1926 jeho první pravidla. Po druhé světové válce má YMCA na rozvoj pálkovacích her velký vliv. Prostřednictvím této organizace vydává Jaroslav First oficiální pravidla softballu a první příručku s rozborem hry po technické i taktické stránce - Učme se hře, kterou hrají miliony. (Süß, 2003)

V padesátých letech se softball dostává díky profesoru Stibitzovi na tehdejší Institut tělesné výchovy a sportu a vychází první ucelený metodický materiál - Sportovní hry III - pálkovaná. Tato publikace se stává na dlouhou dobu jediným zdrojem informací v češtině. Na přelomu 50. a 60. let se softball hraje převážně v Praze,

Brně, Přerově a Hradci Králové a tato doba je také počátkem hraní prvních neorganizovaných turnajů.

Novodobá historie baseballu a softballu začíná roku 1963, kdy byla při OV ČSTV Prahy 1 založena sekce softballu. O dva roky později byl ustaven Svaz softballu a baseballu MV ČSTV Praha. Až teprve roku 1976 byl dán souhlas k ustanovení Svazu softballu a baseballu ČÚV ČSTV. Vlivem rozpadu republiky zaniká v prosinci 1992 Federální svaz softballu a baseballu a vznikají dva nové svazy - Česká softballová asociace (ČSA) a Česká baseballová asociace (ČBA).

3.4.4 Softballové organizace

ISF - International Softball Federation (Mezinárodní softballová federace), byla založena roku 1952. Organizuje Mistrovství světa mužů, žen, juniorů a juniorek, Světový pohár juniorek a kvalifikaci na OH. Na letních OH se softball poprvé dostal v roce 1996.

ESF - European Softball Federation (Evropská softballová federace) pořádá Mistrovství Evropy mužů, žen, juniorů, juniorek, kadetek a žákyň. Dále Pohár mistrů evropských zemí mužů a žen a Pohár vítězů poháru mužů a žen.

ČSA - Česká softballová asociace je členem ČSTV a organizuje všechny soutěže od nejvyšších, jakými jsou 1. a 2. softballová liga mužů a žen, až po nejnižší krajské soutěže. Dále také Open Mistrovství ČR mládeže v kategoriích mladší žáci a žákyně, starší žáci a žákyně, kadeti a kadetky, junioři a juniorky.

3.4.5 Pohybový obsah softballu

Softball má odlišný pohybový charakter než ostatní u nás běžné sportovní hry. O kvalitě hráče softballu rozhoduje vedle duševních schopností mnohem spíše jeho obratnost a šikovnost než fyzická kondice. Většina herních akcí vyžaduje rychlou a přesnou práci paží a nohou, plynulé a úsporné pohyby. V útoku i v obraně uplatňuje hráč především dynamickou sílu, švih. Zdánlivá lehkost a elegance při hře špičkových

hráčů softballu je výsledkem jednak výborné koordinace pohybů, jednak vycvičeného odhadu, zběhlosti a jistoty. Mezi základní kvality hráče softballu patří činorodost, přemýšlivost a nebojácnost. Jen málokterá akce ve hře probíhá schematicky, podle přesného plánu. Ve většině případů musí hráči přispět svou improvizací a aktivitou.

Pravidla jiných sportovních her velmi podrobně předepisují pohybové struktury, které hráči musejí používat. Například basketbal nedovoluje běh s drženým míčem a hru nohama, volejbal zakazuje házení a chytání míče, fotbal nepřipouští hru rukama atd. Pravidla softballu upravují pouze pohybový projev nadhazovače. Nařizují provést hod spodním obloukem. Hod spodním obloukem neboli švihem je fyziologicky mnohem optimálnější než hod vrchem, který obsahuje pohyb mimo osu loketního kloubu. V ostatních softballových herních činnostech neexistují prakticky žádná omezení. Útočící hráč v softballu nenese ani nevede míč, ale snaží se dosáhnout mety prostým během tak, jako atlet běžící do cíle. Podobně polář (hráč v obraně) může bez omezení míč libovolně chytit, srazit, zastavit či sebrat, chycený nebo sebraný míč může libovolně hodit, běžet sním. Pravidla dokonce nezakazují ani hru nohou. Pohybový obsah softballu je atletickou výjimkou mezi sportovními hrami a dělá ze softballu herní formu atletiky. (Knobloch, 1990)

3.4.6 Pohybové schopnosti v softballu

Síla. Čelikovský a kol. (1990) definuje pohybovou sílu jako schopnost překonávat vnější odpor úsilím svalů, a to dle zadaného pohybového úkolu.

Pohybová schopnost, která se v softballu projevuje ve větší či menší míře ve všech herních činnostech jednotlivce, a to ve formě explozivně silových schopností. Při útočné činnosti jde o explozivní sílu paží při pákařském švihu. Při hře v poli, tedy při obranné činnosti jednotlivce, se síla nejvíce projevuje při hodu míčem. Mluvíme zde o explozivní síle paže, která je maximální při hodu z vnějšího pole, kdy se hráči snaží hodit míčem co nejdál. Ve vnitřním poli jde o přesný, rychlý příhoz spoluhráči.

Zvláštní případ je nadhazovač, který opakovaně vyvíjí maximální možnou sílu, po celou dobu obranné části hry. Přestože je softballový nadhoz z fyziologického hlediska přirozený pohyb, dochází velmi často k vyčerpání sil nadhazovače. Proto má

každé softballové družstvo hrající vyšší soutěž k dispozici více nadhazovačů, kteří často mívají své suplující pálkaře pro útočnou část hry. Nezbytně nutná je zde kompenzace a regenerace.

Rychlost. Všeobecně chápeme pohybovou rychlost jako schopnost změnit polohu těla, jeho částí či nějakého objektu, a to v co nejkratším časovém úseku, nebo s co nejvyšší frekvencí. (Čelikovský a kol., 1990)

U softballu je jednou z nej důležitějších schopností reakce. V útočné části je prvním krokem k úspěchu včasné načasování pálkaře, kdy hráč provádí plně zautomatizovaný pohyb, při kterém je nej důležitějším momentem správné načasování, tedy reakce na pohyb nadhazovače. Tato reakce na vizuální podnět je samozřejmě součástí tréninku a je na vyšší úrovni než samotné naučení se správnému softballovému pálkařskému švihu.

Dalším momentem v útočné fázi hry je běh po metách. Zde se projevují-také realizačně rychlostní schopnosti. Při běhu po metách vždy reagujeme na nějaký podnět. Za prvé na zrakový podnět vypuštění míče nadhazovačem, odpálení míče spoluhráčem, chycení míče protivráčem ze vzduchu aj., za druhé reagujeme na sluchový podnět, a to na pokyn kouče na první nebo třetí metě. Maximální realizační rychlost je vyvíjena většinou na kratší vzdálenosti, a to 18 metrů při jednometovém odpalu a okolo čtyřiceti metrů u dvoumetového odpalu. Při delších odpalech, po chybách soupeře nebo při honičkách je to potom i několikanásobně delší vzdálenost. Musíme však počítat s tím, že nejde pouze o čistý sprint jako v atletice, ale hráč musí být vždy schopen zareagovat na měnící se herní situace.

U obranné části hry hráči reagují na odpálený míč, který se snaží chytit nebo zastavit. Za míčem běží vždy nejbližší hráč, další hráč jej zabíhá, kvůli případné chybě. Ostatní hráči se stahují ke svým metám nebo se chystají na záběh metaře. Takže, i když většinou dochází ke kontaktu míče pouze dvěma hráči, všichni hráči v obraně jsou v neustálém pohybu a soustředění, aby mohli kdykoliv reagovat na vzniklou situaci.

Hráči v zadním poli překonávají větší vzdálenosti než hráči ve vnitřním poli. Ale i tady jsou rozdíly, hráči hrající na první a třetí metě pokrývají menší část hřiště než spojka a hráč na druhé metě. Nadhazovač reaguje pouze na míče jdoucí přímo na něj nebo v jeho těsné blízkosti, ale je ze všech hráčů nejbližší, takže jeho reakce musí být velmi rychlá.

Vytrvalost. Pohybová vytrvalost je podle Čelíkovského a kol. (1990) schopnost dlouhodobě provádět motorickou činnost, aniž poklesne její intenzita.

Podstata herního zatížení v softballu je speciálně vytrvalostní při činnosti střídavé intenzity v nepravidelně dlouhých intervalech, přerušované nepravidelně dlouhými přestávkami, způsobenými rozdělením hry na obrannou a útočnou.

V obranné fázi se vystřídá intenzita zatížení od nízké při střežovém postavení před odpalem protihráče přes střední a submaximální, kdy hráč není přímým účastníkem akce, až po maximální intenzitu zatížení při konkrétních obranných akcích.

V útočné fázi se hry jako takové účastní vždy maximálně čtyři hráči, ve vyšších soutěžích je to většinou méně. Při útoku jsou jednorázová zatížení submaximální až maximální a trvají přibližně 5 - 30 sekund.

U nadhazovače můžeme mluvit o lokální silové vytrvalostní schopnosti, u hráčů v obraně o rychlostní až krátkodobé vytrvalostní schopnosti, u útočících hráčů o rychlostní vytrvalostní schopnosti.

Softball je hra trvajících až několik hodin, takže zatížení je dlouhodobé, ale v jednotlivých částech hry se radikálně mění. Je proto důležité organismus trénovat, aby byl schopen plného soustředění po celý čas hrací doby.

Obratnost. Dovalil (2002) považuje za pohybovou obratnost souhrn schopností lehce a účelně koordinovat své vlastní pohyby, přizpůsobovat se měnícím podmínkám, rychlé osvojování si nových pohybů a provádění složitých pohybových činností.

Schopnost k souhře pohybů neboli koordinaci celého těla využívá softball opět ve všech tázích hry. Důležitá je souhra paží a nohou při hodech a nadhozech a souhra paží a celého těla při pálení. Jemné motoriky se využívá zejména při točitých nadhozech, kdy klademe důraz na postavení posledních článků prstů na švech míče.

Pro hru v obraně, zejména pro chytání míčů ze vzduchu, ale i pro házení, je velice důležitá orientační schopnost a schopnost správně odhadnout vzdálenost.

Při hře v poli a běhu na metách je nepostradatelná schopnost k nabrání a změně směru, jako reakce na vyvíjející se situaci.

Pohyblivost. Podle Čelíkovského (1990) je dána anatomickou stavbou těla, zejména pružností šlach a vazů uspořádáním kloubů nebo velikostí kostí. Protahovacím cvičením však lze kloubní pohyblivost zvýšit. Pohyblivost je dále ovlivněna věkem, pohlavím, denní dobou, teplotou, rozcvičením nebo druhem sportovní aktivity.

3.5 Pravidla softballu

3.5.1 Hřiště a hráči

Softballové hřiště je pravoúhlá kruhová výseč, jejíž rozměry jsou pro různé kategorie odlišné. Minimální vzdálenost mezi domácí metou a plotem ve vnějším poli je u fast pitch softballu 67.06 m pro ženy a juniorky a 76.20 m pro muže a juniory.

Hřiště musí být rovná plocha bez překážek. Dělí se na pole a zámezí. Pole je část hřiště mezi pomezními čarami protínajícími se v pravém úhlu ve vrcholu domácí mety. Jeho plocha je vysypána vrstvou písku, antuky apod., za předpokladu, že je tento materiál odlišný od povrchu pole, na které navazuje, a že je na stejné úrovni jako ostatní povrch hřiště. (Pravidla softballu, 2006)

Pole se dělí na vnitřní a vnější. Vnitřní pole je čtverec o straně 18,3 m. V rozích tohoto čtverce jsou umístěny čtvercové mety o hraně 38,1 cm, které by měly být vyrobené z hrubého plátna nebo podobného materiálu. Výjimku tvoří meta domácí, která má tvar pětiúhelníku a měla by být vyrobena z gumy nebo jiné vhodné hmoty. Mety jsou číslovány od domácí proti směru hodinových ručiček: 1., 2. a 3. meta. Části ležící mimo vnitřní čtverec se říká vnější pole.

Hráči v obraně (polaři) jsou obvykle rozestaveni takto: (1) nadhazovač, který je vzdálen 14,02 m od domácí mety u mužů, juniorů a kadetů; 13,1 m u žen a juniorek; 12,9 m u kadetek a 10,67 m u žákyň a žáků do 13 let, (2) chytač, (3) první meta, (4) druhá meta, (5) třetí meta, (6) spojka, (7) levý polař, (8) střední polař, (9) pravý polař. Polaři mají rozděleny své funkce.

3.5.2 Vybavení hráčů

3.5.2.1 Vybavení polařů

Všichni hráči, kteří jsou v poli, musejí mít **rukavici**. Ta se liší svou velikostí a tvarem. Obvykle menší rukavici mají hráči ve vnitřním poli, s výjimkou první mety a chytače, a delší rukavici hráči vnějšího pole. Mezi povinné vybavení dále patří výstroj

chytače - přilba s maskou a chráničem krku, chránič hrudníku (plastron) a chrániče holení. (Süss, 2003)

3.5.2.2 *Vybavení pálkařů*

Pálka. Softballová pálka může dosahovat nejdelšího rozměru 86,36 cm a v nejširším místě nesmí průměr kruhového průřezu přesahovat 5,72 cm. Nejvyšší možná hmotnost pálky je 1077,3 g. Zpravidla je vyrobena ze dřeva nebo z kovu, může však být vyrobena i z jiných materiálů.

Přilba. Patří mezi povinné vybavení a pálkaři ji musí mít nasazenou na hlavě i při dalším pokračování v běhu po metách.

Míč. Musí mít tvar koule a hladký povrch. Bývá vyroben z tvrdého jádra (např. směs korku a gumy) a je potažen kůží, která je sešitá hladkými švy. Obvod softballového dvanáctipalcového míčku je 30,2 - 30,8 cm a váha takového míčku se pohybuje mezi 178 - 198,4 g. Obvod jedenáctipalcového míčku, který se používá na školní ligu, musí měřit nejméně 27,6 cm a nejvýše 28,3 cm. Hmotnost tohoto míče je mezi 166,5 - 173,6 g.

Obuv. Obuv by měla být plátěná nebo kožená nebo z imitace těchto materiálů. Podrážky mohou být hladké nebo s výstupky z měkké či tvrdé gumy. Speciální obuvi s kovovými výčnělkami na podpatcích a na podrážkách (spikes) se může používat, jestliže výčnělky nepřesahují úroveň podrážky o více jak 1,9 cm, avšak v mládežnických a dětských kategoriích je zakázána obuv s jakýmkoliv kovovými výstupky pro všechny úrovně soutěží.

Sportovní úbor. Všichni hráči družstva musí mít jednotný dres. Napomáhá to orientaci ve hře. (Pravidla softballu, 2006)

3.5.3 Hra

Hra začíná tím, že si družstva vylosují, které začne v poli a které na pálce. Družstvo, které tvoří vždy devět hráčů (plus náhradníci), se rozmístí po hřišti s úkolem

co nejrychleji vyautovat útočící hráče a nedovolit jim tak získat body. Tak jako se fotbal dělí na poločasy a hokej na třetiny, hraje se softball na směny. Jeden zápas má v softballu sedm směn. Směny nejsou omezeny časem a každá směna se pro družstvo dělí na dvě části: hru na pálce (útok) a hru v poli (obranu). V dětských kategoriích a na turnajích se však většinou hraje na čas (45-75min). Pokud je výsledek po sedmi směnách nerozhodný, hraje se „tie-breaker“, ve kterém poslední pálkař předchozí směny jde na druhou metu. Plný počet směn se nedohrává, pokud je po třetí směně bodový rozdíl 20, po čtvrté 15 a po páté 7 bodů. Nedohrává se také, pokud rozhodčí ukončí utkání po páté směně pro tmou, nepřízeň počasí či jinou překážku hry.

3.5.4 Hra v obraně

Úkolem družstva v poli (v obraně) je co nejrychleji vyřadit (vyautovat) tři pálkaře z družstva soupeře. Po třech autech dochází ke změně - družstvo na pálce jde do pole a naopak. Zatímco na pálce vystupují jednotliví hráči rovnocenně a do velké míry nezávisle (spolupráce je možná jen v omezené míře, a to mezi pálkařem a několika běžci), je hra v obraně vyloženě kolektivní záležitostí, v níž jasně dominuje úloha nadhazovače a chytače.

Hru vždy začíná **nadhazovač (1)**. Spolupracuje s **chytačem (2)**, který má postavení za domácí metou. Ten chytá míče, které pálkař neodpálil a vrací je do hry. Nadhazovač se snaží nadhodit míč do prostoru vytyčeného výškově mezi rameny a koleny přirozeně stojícího pálkaře. Míč musí proletět nad domácí metou, která je 45 cm široká. Za chytačem stojí hlavní rozhodčí, který určuje, prolétl-li míč pomyslnou obdélníkovou výsečí - zda byl dobrý (strike) nebo špatný (ball). Úkolem nadhazovače je nadhodit míč tak, aby to byl strike, ale aby bylo co nejtěžší ho odpálit. Toho se snaží dosáhnout tím, že nadhodí co nejprudčeji, nebo míče umísťuje na okraj vytyčeného prostoru, nebo dokonce nadhazuje falšované míče, letící po křivce. Pokud pálkař nadhoz netrefí, promáchně, je jedno, zda byl nadhoz dobrý nebo špatný, a započte se jako strike.

Naopak, když nadhazovač hodí čtyřikrát špatný nadhoz, dostává pálkař 1. metu zdarma (jako kdyby dobře odpálil). Metu zdarma získá také pálkař, který je zasažen

nadhozem. Výkon družstev v obraně, ale většinou i průběh a výsledek celého zápasu určují v našich podmínkách z velké části nadhazovači. Dobrý nadhazovač eliminuje velkou část síly útoku soupeře, nedovolí pákárům slušně odpálit a značně ulehčí práci svým spoluhráčům v obraně. Vynikající nadhazovač může i s podprůměrným polem dosahovat slušných výsledků. Naopak sebelepší družstvo se slabým nadhazovačem má velmi těžkou úlohu.

Ostatní hráči v obraně - **polaři** se dělí na **vnitřní (3, 4, 5, 6)** a **vnější (7, 8, 9)**. Vnitřní polaři brání prostor mezi metami a tam se snaží vyautovat hráče v útoku. Vnější polaři chytají dlouhé míče, autují pákáře nebo přihrávají míč vnitřním polářům, aby zabránili útočícím hráčům v postupu po metách.

3.5.4.1 Obranné herní dovednosti

Střeh. Obranná herní dovednost, kterou začíná každá rozehra v obraně. Cílem této dovednosti je připravit polaři co nejvýhodnější podmínky pro chycení odpalu, příhozu nebo jiných činností.

Polař v základním postoji stojí ve stoji rozkročném s mírně pokrčenými koleny, kdy levá/pravá noha je o něco vpředu. Váha těla je rozložena rovnoměrně na obou předních částech chodidel. Tělo je v mírném předklonu a paže jsou volně svěšeny před tělem. Hlava je vzpřímena a oči sledují činnost nadhazovače a pákáře.

Jednotliví polaři se mohou v základním postoji lišit. Obecně zaujímají vnitřní polaři nižší střehový postoj, který jím umožní rychlejší start, v čemž se liší od vnějších polářů. Polaři by měli zaujmout střehový postoj ve chvíli, kdy nadhazovač zahájí nadhoz rozpojením rukou.

Chytání. Chytání míče je herní dovednost, která se dále rozlišuje podle situace a cíle, se kterým polař míč chytá - na chytání příhozu, chytání odpalu po zemi nebo chytání odpalu v letu.

Po chycení míče následuje většinou také jeho odehrání. Aby bylo odehrání míče rychlé a přesné, je nutné míč nejdříve správně zpracovat. Z tohoto důvodu se vždy snažíme každé chycení míče zakončit tak, aby byl míč připraven k rychlému odehrání, tj. držený oběma rukama u ramene házecí ruky.

Při správném chycení by měl míč skončit v košíku rukavice. Paže nejprve sledují dráhu míče a až v další fázi jej stahují směrem k rameni nebo na prsa. Oči musí pozorně sledovat míč až do místa chycení, tj. do rukavice. Vždy chytáme oběma rukama.

Házení. Tato dovednost souvisí s dovedností předcházející. Hod následuje po chycení příhozu od spoluhráče, nebo po chycení odpalu. Průběh a výběr způsobu hodu záleží na místě, odkud a na jakou vzdálenost polař přihrazuje. Cílem však není co nerychlejší hod, ale dopravení míče ke spoluhráči v co nejkratším čase. Základním způsobem hodu je hod vrchním obloukem, z nějž se odvozují další způsoby (hod stranou a spodním obloukem). Používáme ho na delší vzdálenosti.

Základní pozice hodu je stoj rozkročný levým/pravým bokem směrem k cíli, nohy jsou rozkročeny asi na šířku ramen, mírně pokrčené, rovnováha je rozložena. Očima se díváme ve směru hodu. Po chycení míče přeneseme váhu na pravou nohu se současným uchopením míče v rukavici. Poté vykročíme levou/pravou nohou směrem ke spoluhráči, kterému chceme míč hodit. Obě spojené ruce pokračují v pohybu směrem k pravému/levému rameni, kde se rozdělují. Pravá/levá paže pokračuje do zapažení pokrčmo tak, aby zůstala ohnuta v lokti téměř v pravém úhlu. Levá/pravá paže vykonává protipohyb do předpažení, rukavicí ukazuje na cíl hodu. Boky začínají rotovat k cíli, poté i ramena se současným pohybem obou paží. Celý pohyb pravé/levé paže je zakončen těsně před vypuštěním míče maximálním švihem zápěstí. Levá/pravá paže vykonává protipohyb. Paže je při švihy vedena těsně kolem hlavy.

Nadhazování. Při softballu musí stát nadhazovač před zahájením nadhozu pevně na obou nohách a dotýkat se oběma chodidly nadhazovací mety. Osa ramen musí být rovnoběžná se spojnicí první a třetí mety. Míč musí držet v jedné ruce. Před zahájením vlastního nadhozu musí nadhazovač chytit míč do obou rukou (spojit ruce před tělem) nejméně na 1 a nejvýše na 10 sekund. Pak ruce rozpojí a míč nadhazuje jednou rukou. Při nadhozu smí vykročit jednou nohou směrem k pálkaři. Správný nadhoz musí být proveden z náprahu vzad a to švihnutím paže spodním obloukem.

Zabíhání. Sériová herní dovednost, jejíž cíl je napravit chybu, kterou udělal jiný spoluhráč. Skládá se ze startu ze střehu a doběhnutí na předem určené místo, probíhá v otevřeném prostředí. Následuje buď chycení přehození nebo odpalu, nebo pouze jištění spoluhráče při chytání míče pro případ, že by spoluhráč míč nechytí. Vždy je nutné dopředu počítat s tím, že spoluhráči mohou udělat chybu, proto je dobré zabíhat téměř

za každé situace, čímž je možné případnou chybu minimalizovat či napravit. Kdo má koho zabíhat je předem dané podle toho, o jakou herní situaci se jedná. (Süss, 2003)

3.5.4.2 Nejčastější způsoby autování

Aut bez odpalu - strike out. Jestliže pálkař třikrát netrefí jakýkoliv nadhoz, nebo se nepokusí odpálit dobrý nadhoz, je strike out. Pokud chytač chytne třetí dobrý míč rovnou do rukavice, je pálkař aut automaticky. Jestliže chytačovi míč upadne, musí ho hodit polaři na první metě dřív, než pálkař na první metu doběhne. O tom, zda byl na metě dříve běžec nebo míč, rozhoduje rozhodčí na první metě.

Aut ze vzduchu. Polaři mohou pálkaře vyautovat chycením odpáleného míče přímo v letu ze vzduchu, než dopadne na zem. Při tomto autu se musí běžci na metách vrátit na metu, ze které vybíhali. Teprve po prvním doteku míče polařem mohou postupovat po metách. Pokud se běžec nestačí vrátit na metu, na které stál v době nadhozu, dřív než je na ni přihraný míč, je běžec také aut.

Aut zašlápnutím mety. Dalším způsobem autování je příhoz na první metu po chycení odpalu po zemi. Pokud hráč u první mety zašlápně metu s míčkem v ruce dřív, než na ni doběhne běžící pálkař, je pálkař aut. Po dobrém odpalu musí pálkař vždy běžet na první metu. Pokud ta je již obsazena, musí běžec, který získal metu dříve také postupovat na další metu. V tomto případě lze zašlápnout i druhou metu. Podobně lze volit aut zašlápnutím třetí i domácí mety.

Aut dotykem. Posledním nejčastějším autováním je tečování pálkaře nebo běžce kdekoli mimo metu. Pálkař například odpálí delší odpal po zemi a po doběhnutí na první metu pokračuje v běhu na druhou metu, kam může, ale nemusí postupovat. V tom případě nemohou polaři autovat zašlápnutím druhé mety, ale mohou běžce autovat dotykem ruky, v které drží míč. Před autováním je běžec chráněn, dotýká-li se mety. Výjimkou je první a domácí meta, které jsou průběžné. Pálkař se po proběhnutí vrátí na první metu, a pokud není vyautován, čeká na další rozehru. (Pravidla softballu, 2006)

3.5.4.3 Posty hráčů

Nadhazovač (Pitcher). Jeden z nejdůležitějších hráčů týmu. Nemusí to být hráč rychlý a hbitý, ale měl by mít sílu a kontrolu v paži. Nadhazovat se smí pouze spodem a nadhazovač se musí až do odhození míčku dotýkat nadhazovací mety. Přesný způsob nadhozu je poměrně přesně stanoven pravidly hry.

Chytač (Catcher). Hbitý a autoritativní hráč schopný řídit hru. Nemusí být rychlý, ale musí umět dobře číst hru, rychle se rozhodovat, zachovat rozvahu a klid ve vypjatých situacích. Měl by to být hráč s rychlým a přesným příhozem a se schopností spolupracovat s nadhazovačem. Jeho místo je za domácí metou, těsně za pálkařskou zónou a hlavním úkolem je chytat nadhozené míče. Ze své pozice má nejlepší přehled, proto je určen k řízení obrany.

První meta (1st base). Převážně vysoký hráč, schopný odchytat veliké množství příhozů. Nemusí mít tvrdý ani příliš přesný příhoz, ale měl by být hbitý a schopný pochytat i nepřesné příhozy a těžké míče o zem. Proto se doporučuje, aby to byl zkušený hráč.

Druhá meta (2nd base). Rychlý, spolehlivý a hbitý hráč s dobrou koordinací pohybů, který musí pokrýt veliký prostor. Jeho příhoz nemusí být tvrdý, ale měl by být přesný.

Třetí meta (3rd base). Hráč s bleskovými reakcemi a velmi tvrdým a rychlým příhozem. Musí to být hráč pevných nervů, protože většina nejprudších odpalů směřuje právě k němu.

Spojka (Shortstop). Jeden z nejrychlejších hráčů týmu. Musí mít prudký a přesný příhoz a velice rychlé zpracování míče. Musí mít také perfektní koordinaci pohybů a rychlé reakce, aby pokryl veliký prostor. Do jeho prostoru chodí největší množství rychlých odpalů.

Vnější levý polař (Left field). Hráč s dlouhým a hlavně přesným příhozem a perfektním odhadem na míč. Měl by to být rychlý hráč, aby doběhl i míče daleko od něj. Musí umět vydržet celou dobu trvání zápasu v relativní nečinnosti a pak bezchybně a přesně zahrát třeba jen jediný, ale obtížný míč.

Vnější střední polař (Center field). Řídící osoba vnějšího pole s dobrým příhozem i odhadem na míč. Měl by mít dobrou paměť na hráče a podle jejich odpalů řídit vnější polaře.

Vnější pravý polař (Right field). Svědomitý polař, ochotný zabíhat příhozy na první metu. Měl by být schopný rychle reagovat na nečekané odpaly. Do jeho území chodí velké množství nepřesně trefených míčů, které mají různou rotaci nebo se stáčejí. (Waage - Waage, 2002)

3.5.5 Hra v útoku

Útok dobrého softballového družstva by měl probíhat podle určitého strategického plánu. V každé situaci existuje řada možností a taktických prvků. Pokud družstvo sleduje jistou strategii, dá se vždycky najít jedno nebo výjimečně i několik ideálních řešení dané herní situace. Konečný cíl je ale vždycky stejný - získat co největší počet bodů. Proto je třeba, aby všichni hráči optimálně využili všech svých dovedností a promyšleně používali různé taktické prvky v souladu s jednotnou strategií. Útok začíná sestavením pořadí na pálce. Celé družstvo sedí na lavičce a jeden z hráčů se s pálkou postaví do pálkařského území (vedle domácí mety). Odtud se snaží odpálit míč, který soupeřův nadhazovač hodí z nadhazovací mety směrem nad metu domácí. Pálkaři a běžci útočícího družstva mohou získávat body za oběh všech čtyř met do té doby, než polaři (obránci) vyautují tři hráče útočícího družstva. Pak si úlohy vymění, pálkaři jdou do pole a snaží se vyautovat tři hráče soupeře, aby se co nejdříve vrátili na pátku, na které lze dělat body, které rozhodují o vítězi. Každý hráč družstva na pálce musí nastoupit do pálkařského území v přesně stanoveném pořadí. Úkolem pálkaře je stát se běžcem nebo alespoň posunout svého spoluhráče na další metu. Běžcem se pálkař stává těmito způsoby:

Pálkař úspěšně odpálí nadhozený míč. Tento odpal nebyl chycen žádným zpolařů ze vzduchu. Podle toho jak daleko se běžec dostane, rozlišujeme odpal jednometový, dvoumetový, třimetový nebo čtyřmetový (homerun).

Pálkař prošvihne třetí dobrý nadhoz, ale chytač nechytí třetí dobrý míč ani nestihne včas přihrát sebraný míč na metu.

Nadhazovač nadhodí pálkaři čtyři špatné nadhozy, tím pálkař dostává metu zdarma. Tu lze získat i tím, že byl pálkař trefen míčem. Při metě zdarma postupují všichni běžci, kteří jsou v nuceném postupu.

Úkolem běžců je postupně se dotknout všech met v pořadí první, druhá, třetí a domácí, aniž by byli autováni. Tak získají pro své družstvo bod. Běžec nemusí oběhnout hned všechny mety. Může se na kterékoli zastavit. Vyběhnout může však až v okamžiku nadhozu dalšímu pálkaři. Principy útoku jsou následující:

1. Dostat prvního pálkaře na metu.
2. **Posunout běžce do skórovací pozice.**
3. Snažit se při odpalu skórovat.
4. Dávat po sobě silné pálkaře.

Aby byl útok úspěšnější, je dobré dodržovat tyto principy při sestavování pálkařského pořadí. **První** pálkař by měl mít nejvyšší procento úspěšného obsazení první mety. Je rychlý, dobře kryje zónu, má dobré oči a umí si vybrat nadhoz. **Druhý** pálkař by měl být hráč s nejjistější ulejkou, přednost se dává pálkařům z levého boxu. Je to hráč s nejlepším kontaktem míče. **Třetí** se dává nejlepší pálkař týmu, rychlý a silový. Dál následují tři dobří, siloví pálkaři v sestupném pořadí. **Sedmý** je hráč, který si není v pálení příliš jistý, proto často ulívá. **Osmý a devátý** hráč bývají nejslabší pálkaři. Tak jako průběh celého utkání, i strategii družstva na pálce nejvíc ovlivňuje výkon soupeřova nadhazovače. Pokud je nadhazovač silný, bývá hlavním úkolem vůbec nějak zaměstnat obranu - bez uvedení míče do hry se nedají získat body. Naopak jestliže se nadhazovači nedaří, je třeba volit takovou strategii, která co nejvíc "potrestá" jeho chyby. Snaha strefit se do každého slušného nadhozu, který se nadhazovači povede, není v tomto případě na místě. Špatný nadhazovač by se měl nechat házet co nejvíc - každý přehoz nebo meta zdarma znamená postup běžců bez jakéhokoliv rizika.

3.5.5.1 Útočné herní dovednosti

Odpal. Základní útočná herní činnost, jejíž výsledek ovlivňuje zejména správné načasování zahájení švihu pálkou a správné provedení švihu. Z hlediska provedení lze tuto herní dovednost dělit na **odpal švihem** (odpal) a **nabíhaný odpal** (slap). Cílem

odpalu švihem je odpálení míče s co možná největší razancí, což znemožní polařům chycení míče přímo v letu, dřív než míč dopadne na zem nebo příhoz na první metu dříve, než na ní doběhne pálkař. Cílem nabíhaného odpalu je odpálení míče pomalu směrem k hráči hrajícímu na postu spojky tak, aby pálkař doběhl na první metu dříve, než tam hráči v poli přihrají míč. (Stiss, 2003)

Pálka by se měla držet oběma rukama u sebe, drží se v prstech, ne v dlani. Švih zahajuje krátký **výkrok** z přípravného postavení, kterým se však nepřenáší váha těla. Po výkroku pálkař pokračuje **rotací boků a trupu**, při čemž paže rotují současně s trupem. Těsně před tím, než se pálka dotkne míče, dojde k rychlé extenzi paží a těsně poté pálkař dokončuje odpal rotací trupu a pozdějším dotočením zápěstí. Poslední fází odpaluje **došvih**. Jedná se o uvolněný pohyb, při kterém dojde k dokončení rotace boků a ramen, při čemž vykročená noha je pokrčená v koleni a po přetočení zápěstí je zakončen švih pálkou.

Ulejkva. Tomuto způsobu dostání míče do hry se někdy říká zkrácený odpal a Suss (2003) ji definuje jako *„úmyslné ztlumení nadhozeného míče pálkou do prostoru blízko domácí mety. Vprovedení ulejkvy hraje významnou roli správné načasování zahájení pohybu pátky - z důvodu určitého překvapení pro soupeře. " (s. 40)*

Ulejkvy se rozdělují na **sebeobětovací** a **útočné**. Zatímco cílem první z nich je pomoci svému spoluhráči v postupu na další metu, a to i za cenu toho, že pálkař, který ulejkvu provádí, bude vyautován, cílem útočné ulejkvy je dostat sám sebe do hry, tedy získat první metu. Tato herní dovednost využívá momentu překvapení a kromě správného a vhodně načasovaného provedení vyžaduje navíc poměrně velkou běžeckou rychlost.

Pálkař musí pro odpálení míče zaujmout rovnovážnou pozici. Jeho kolena by měla být pokrčena, pálka držena před tělem. Hlava pátky by měla být ve výši očí a směřovat k vrcholu strike zóny. Správně zahraná ulejkva by měla být zahrána tak, aby byl míč sklepnut do země, proto by se měl pálkař zaměřit na trefení se do horní poloviny míče.

Stínění (clonění). Herní činnost pátkáře, který se snaží pomoci spoluhráči posunout se o metu dál, aniž by přitom sám musel odpálit. Jedná se o tzv. **krádež mety**, kdy pálkař předstírá pokus o odpal nebo ulejkvu a polaři do poslední chvíle neví, zda bude pálit či nikoliv.

"

Běh po metách. O kvalitě běžce nerozhoduje ve většině případů ani tak rychlost nohou, jako odvaha, rozhodnost, chytrost a rychlé reakce. Základem správného běhu po metách je při každém míči těžít z chyb obrany a běžet vždy naplno. Vědět stále kde je míč, být ostražitý a nikdy se k míči neotáčet zády. Provokovat k aktivitě obranu a správně umět posoudit situaci, sledovat kouče na metách.

Činnost běžícího pálkaře začíná v okamžiku, kdy došlo ke kontaktu pálky s míčem. Běžec se snaží získat tolik met, kolik mu daná situace dovolí. Hodnotí své individuální schopnosti, provedený odpal a současný stav zápasu (směny, auty, skóre). Kouč koordinuje běžce, který musí poslechnout jeho příkazy gestikulované pažemi. Kouč musí samozřejmě rovněž zvážit konkrétní situaci. Aby mohl hráč správně vyběhnout z mety, musí zaujmout vhodné postavení. Běžec se musí soustředit na svůj start z mety, který nesmí být dříve, než nadhazovač vypustí míč z ruky. Musí tedy sledovat pohyb ruky nadhazovače.

Běh na první metu. Okamžitě po odpalu běžec plnou rychlostí vybíhá k první metě. Hráč se musí soustředit na rychlost, nesmí sledovat míč, ale sleduje kouče na první metě. Je důležité, aby se pálkař naučil přibíhat k první metě mimo pole - v jednometrovce. Běžec nesmí dělat větší kroky, než je přirozené. Při dvojité první metě je běžec povinen šlápnout oranžovou část mety (vně hřiště). Podle pokynů kouče buď pokračuje v plném běhu na druhou metu, přebíhá několik kroků do nízkého vyčkávacího střehu čelem k míči, nebo probíhá v maximální rychlosti metou směrem ven ze hřiště (proběhnutí do pole je pravidly klasifikováno jako snaha pokračovat na druhou metu). Po proběhnutí mety směrem ven by se měl hráč co nejdříve zastavit, aby byl při chybě obrany připraven pokračovat na druhou metu. Pokud kouč běžce neposílá dál, proběhne přes metu plnou rychlostí a zastavuje se až ve vzdálenosti 5 - 10 m za metou.

Vícemetové odpaly. Druhá a třetí meta nejsou průběžné, hráč se na nich musí zastavit. Součástí trénování běhu po metách je i trénink běhu při vícemetovém odpalu. Běžci by si měli zažít, že si musí před metou lehce naběhnout tak, aby měli dráhu mezi metami co nejkratší.

Starty z met. Na metě můžeme stát dvěma způsoby. Buď s nohou za metou, kdy máme sice o krok delší dráhu, ale je zde menší riziko předčasného výběhu. Nebo s nohou před metou, kde je tomu naopak. S každým nadhozem hráč vybíhá několik

kroků k další metě a v nízkém střehu čelem k nadhazovači sleduje další vývoj hry. Délka výběhu je co nejdelší, ale stále stoprocentně bezpečná proti autování přihrávkou na metu. Správně načasovaný výběh (v momentě, kdy nadhazovač vypustí míč z ruky), je podmínkou k úspěšnému kradení met.

Kradení. Je jednou z nejpoužívanějších útočných her. Běžec vybíhá už v okamžiku nadhozu přímo a bez zastavení k další metě. Úkolem běžce je dostat se při této hře co nejrychleji na další metu - zásadně a vždy předem rozhodnutý ke slajdu. Kradení je poměrně riskantní hra, proto je třeba vynaložit veškeré úsilí pro její úspěch.

Odpal do vzduchu. Důležitá je práce běžců na metách při odpalu do vzduchu. Po chycení míče přímo z odpalu se musí běžec dotknout mety, na které stál, než může pokračovat v dalším postupu. K tréninku běhu po metách patří bezesporu i samotné sprinty, nácvik správného běhu a běžecká abeceda.

Slajdování. Běh po metách bývá často ukončen skluzem (slajdem) po břiše nebo po nohou. Slajdu se používá v první řadě pro možnost okamžitě, na velmi krátkém úseku zabrzdit z běhu plnou rychlostí, aniž by bylo třeba předem zpomalit. Je to tedy nejrychlejší způsob, jak se dostat na metu a zároveň ji nepřeběhnout. Druhým cílem je zabránit, aby byl hráč při příchodu na metu tečován.

Slajdování po nohou. Slajd po nohou - je základní slajdovací technikou. V rychlém běhu se hráč sníží k zemi a místo našlápnutí nohou do dalšího kroku ji položí, vytočenou na vnější hranu, před zadní nohu - poněkud více dovnitř. Nepřenáší však váhu na ni dopředu, ale za stálého snižování k zemi se od této nohy odráží do záklonu. Zároveň druhou nohu natahuje dopředu před tělo. Jakmile se hráč dotkne hýžděmi země, obě nohy se zdvihají několik centimetrů nad zem a celé tělo se zhoupne dozadu. Ve slajdovací poloze je hráč rovnoměrně vyvážený na obou polovinách hýždí, tělo je v pase sklopené do pravého úhlu, trup je téměř zpřímá a nohy zdviženy těsně nad zemí. Kotník podložené nohy se zespoda pod kolenem dotýká natažené přední nohy. Podložená noha je v kolenní ohnutá do pravého úhlu, koleno vytočené do strany. Ruce s prsty sevřenými v pěst jsou nahoře před tělem a pomáhají udržet vyvážení těla. Všechny svaly (kromě břišních) jsou uvolněné. Předního okraje mety se hráč dotýká nejprve patou natažené nohy, pak sklouzne po jejím povrchu a zastaví se o ni holení podložené nohy. V případě nebezpečí tečování může hráč v poslední fázi dojezdu na metu napřímít tělo a položit se na záda. Slajdování bez dobré techniky je poměrně nebezpečnou

záležitostí - skluz po zemi ve velké rychlosti může vést k odřeninám i vážnějším zraněním. Při správně provedeném slajdu se hráč pohybuje výhradně po nejměkčí části těla - po hýždích. Přetočení na bok a nebezpečí odřenin je třeba zabránit dobrým vyvážením, hlavně pomocí rukou. Podložená noha se dotýká země ve skutečnosti jen velmi krátký okamžik a pouze vnější hranou boty. Během celého slajdu zůstávají ruce před tělem, hráč je nepokládá pod sebe (za sebe). Kotník podkládané nohy je nutné chránit před odřením silnými ponožkami nebo speciálními chrániči.

Slajdování po hlavě. Tohoto slajdu se používá zejména z malé rychlosti - při návratu na metu z vyběhnutí. Hráč skáče na metu nízko při zemi, hlavou napřed. Ruce s prsty sevřenými v pěst, jsou nataženy před tělo. Důležité je chytit sílu pádu na pevná předloktí - nedostat se na hrud', nebo na břicho. Hlava je zakloněná, nohy pokrčené v kolenou. Slajdování po hlavě používáme jen na hřišti s dobrým, hladkým povrchem.

3.6 Role učitele (trenéra)

Ať už má družstvo jeden nebo tři tréninky týdně, vždycky by se měl trenér snažit vyplnit je zajímavě, intenzívně a náročně. Pomalý rozvoj, přešlapování na místě a nezáživná práce nutně znamenají, že tato hra pro hráče dříve či později ztratí přitažlivost, stane se ztrátou času. Je třeba poznamenat, že vést družstvo správným způsobem není zdaleka snadná věc.

3.6.1 Zodpovědnost

Každý trenér má za svůj tým zodpovědnost. Vedení trenéra, fidozofie a činy zanechávají na jeho hráčích nesmazatelné stopy. Trenér není jen učitelem sportovních dovedností, je to pro děti vzor. Na jeho přístupu závisí rozvoj osobnosti, spolupráce ve sportu a respekt. V softballu jako v relativně mladém sportu zastávají funkce trenérů často aktivní hráči. Je nutné zdůraznit, že hlavním smyslem sportu není soutěžit a vyhrávat nebo být poražen, ale mít radost z pohybu a utvářet mezilidské vztahy. Teprve dobrý trenér je klíčem k dobrému týmu. Sám by měl být velkým odborníkem a

nadšencem pro tuto hru. Jeho přístup k hráčům se přímo promítá na výkonech, psychice a celkové atmosféře v týmu. Trenér často může svůj tým motivovat a vést k vítězství, i když je jeho mužstvo slabší. Trenér v nejmladší kategorii může dítě buď k tomuto sportu připoutat a vypěstovat v něm lásku, nebo odradit jednou pro vždy.

Zodpovědnost za tým - Protože softball je kolektivním sportem, musí se trenér vedle rozvoje svých hráčů pozorně věnovat i utváření družstva jako celku. Pouhé spojení jednotlivých - často velmi rozdílných - individualit znamená jen potíže. Samotný trénink představuje pro každého určitou zátěž a v kolektivu přistupuje navíc problém shodnout se s ostatními. Všichni hráči pod jeho vedením tvoří tým. Každý hráč týmu musí mít stejnou příležitost podílet se na hře. Tým je tak silný, jak silný je jeho nejslabší hráč. Trenér se musí soustředit na rozvíjení dovedností nejslabších hráčů. Je důležité mít na paměti, že herní dovednosti mohou být rozvíjeny jen účastí ve hře. Všichni hráči by měli cítit určité společné pouto, jakési "vlastenectví" v tom nejlepším slova smyslu.

Zodpovědnost za odpočinek - Všichni by měli mít ze sportu radost a měl by je bavit, ať už se jedná jen o soubor cviků nebo herní podmínky. Sport musí být pro děti příjemným odreagováním a odpočinkem.

Zodpovědnost za spolupráci ve hře - Je důležité naučit hráče přijímat porážku po maximálním výkonu s klidem a zvládnout momentální znechucení. Trenér by měl mít smysl pro náladu v družstvu - dokázat využít nadšení, předcházet neshodám a citlivě léčit pocity zklamání z neúspěchu. Měl by se snažit udržet družstvo v pohybu, v práci, nenechat hráče zbytečně odpočívat. Právě reakce trenéra na prohru se odrazí na chování hráčů. Není správné naučit děti vinit z prohry rozhodčí, pořadatele nebo někoho ze spoluhráčů. Smysl fair play je důležitější než vítězství.

Zodpovědnost za respekt - Trenér musí jít hráčům příkladem na hřišti i mimo něj. Musí respektovat pravidla, pořadatele, své kolegy, rozhodčí, soupeře i diváky. Jestliže si trenér chce udržet důvěru a úctu hráčů, měl by se k nim za všech okolností chovat zdvořile a s respektem k jejich osobnosti. V žádném případě se nesmí nechat strhnout a ani v té nejvyhrocenější situaci nesmí hráče jakkoliv snižovat. Přes všechno své zaujetí pro hru si trenér musí vždycky zachovat chladnou hlavu, udržet kontrolu nad situací a bezvadně se ovládat.

/

Zodpovědnost za vytyčení cíle - Trenér musí umět odhadnout schopnosti a možnosti učit se u svých hráčů. Podle toho musí vybírat a vytyčovat cíle. Cíle je nutné shrnout na úroveň všech hráčů. Nesmí očekávat zlepšení příliš brzy a tím odradit i hráče. Dobrý trenér by měl v první řadě vést své družstvo v intenzivním, náročném duchu. Ne každé družstvo si dělá ambice na hru nebo dokonce vítězství v nejvyšší soutěži - přesto, bez ohledu na úroveň nebo stupeň soutěže, by měla být snaha všech týmů v zásadě stejná: dosáhnout za daných okolností maxima.

Dobrý trenér by se měl stále učit - jediné velká zásoba znalostí mu umožní vystupovat dostatečně sebejistě a rozhodně. Proto by měl chodit na školení, číst literaturu, konzultovat s ostatními trenéry a pozorovat jejich práci. Je vhodné zapojit do týmu i rodiče hráčů, aby mohli pomáhat a těšit se ze sportu spolu se svými dětmi. (Waage - Waage, 1998)

3.6.2 Bezpečnost a prevence zranění

Hlavním zájmem trenéra by mělo být mít zdravé hráče po celou sezónu. Je třeba být si vědom nebezpečných cvičení a technik a vyvarovat se jim nebo podle potřeby přizpůsobit bezpečnost práce.

Na jaře, před začátkem hrací sezóny by si měl každý trenér provést u každého hráče testy fyzické zdatnosti. Tím zjistí stupeň jeho schopností a odolnosti. Musí znát všechny zdravotní omezení hráčů, jako je například astma, alergie nebo epilepsie.

Také musí po zimní přípravě znovu přezkontrolovat softballový materiál, zda není něco poškozeno.

Hráči musí být stále poučováni o bezpečnosti při tréninku. Obzvlášť důležité je to v tělocvičně nebo hale, kde nebývá dostatek místa. Na základní pravidla by měli být hráči navyklí a bez výjimek je dodržovat. (Waage - Waage, 1998)

3.6.3 Komunikace

Každý kouč musí umět dobře komunikovat. Komunikace je vysílání sdělení tak, aby dokázalo vyjádřit vše potřebné. Je to způsob, kterým se dává na vědomí vše potřebné, co si trenér myslí, co cítí, co mají hráči udělat.

Sdělení musí být posláno v nejvhodnějším okamžiku, aby mohlo být přijato. Je předáváno slovy, gesty, pohledy a pohyby. Je důležité, aby slova, pohledy a gesta byla jednotná. Při tréninku musíme komunikovat často v prostředí hlučném, rozlehlém nebo plném napětí. Právě mladší děti v „zápalu hry“ velmi často nic neslyší, proto je nutné připojit k verbální komunikaci i neverbální a často se ujišťovat, že hráči sdělení slyšeli a pochopili. Znamená to mluvit jednoduše, nahlas, pomalu, soustředit se jen na jednu myšlenku a zachovat co největší klid i ve vypjatých situacích.

V softballu se často využívá gest také k tomu, aby se skrylo, co se bude hrát. Tato gesta se nazývají signály a jsou pro každý tým různé a tajné. (Waage - Waage, 1998)

3.7 Stavba tréninkové jednotky

Při sestavování tréninkové jednotky je důležitá doba trvání, obsah i struktura. V našich podmínkách je pro žáky nejobvyklejší doba trvání 1-1,5 hodiny. Pro dospělé kategorie je delší.

Jednotlivé části skládáme podle druhu činnosti, na které je daná forma zaměřena, ale také podle charakteru jednotlivých metodicko-organizačních forem.

Problém při sestavování tréninku je to, že softball je hra, ve které se naprosto odlišují útočné herní dovednosti od dovedností obranných. Pokud by se chtěl trenér v tréninkové jednotce věnovat pouze jedné z nich, bylo by to pro plánování tréninku jednodušší, ale pro děti nevhodné. Využití čistě jenom pákařských nebo polařských tréninkových jednotek je možné na soustředění. Obecně platí, že část tréninkové jednotky věnovaná útoku (pálení) je časově delší. Je to dáno jednak materiální náročností, ale také nižší fyzickou náročností než trénování obrany (pole).

Tradiční Členění tréninkové jednotky je na část: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

3.8 Vyučovací metody

Waage - Waage (1998) poukazují na výzkum, který podporuje hypotézu, že se lidé učí především skrze činnosti a že děti se naučí novým dovednostem nejčastěji napodobováním někoho jiného, proto i následující model klade důraz na demonstraci, předvádění a praxi. Základní instruktážní model propojuje základní učební principy a učení a skládá se ze čtyř částí:

1. Úkol
2. Instrukce (vysvětlení - 10%, demonstrace 25%)
3. Odpovídající procvičení a zpětná vazba (65%)
4. Kontrola nebo přezkoušení

3.8.1 Úkol

Instrukce by měly začínat tím, že zadáme nějaký úkol, něco, co se vztahuje k výsledkům učení, tedy co, jak a za jakých podmínek se bude učit.

3.8.2 Instrukce

Zpravidla jsou zadávány formou vysvětlení nebo demonstrace, případně a nejlépe obojí. Měly by obsahovat příklady, popisy, ilustrace a modely, které se dají aplikovat. Důležité je **zorganizovat si své materiály, sestavit instrukce v logickém sledu, dávat co nejjednodušší instrukce**, při předvádění nějaké instrukce dávat důraz na přesnou techniku a provedení, předvádět každý krok odděleně, pokládat dětem otázky pro ujištění se, že pochopily hlavní body.

3.8.3 Odpovídající procvičení a zpětná vazba

Ze všech částí by měla být tato nejdelší a měla by přímo odpovídat tomu, co se pokoušíme žáky naučit. Co se týče zpětné vazby, měli bychom žáky opravovat, ale zároveň povzbuzovat ke zlepšení. Okamžitá zpětná vazba je velmi účinná a má být pozitivní a konstruktivní kdykoli je to možné. Žáci se tak rychleji učí a mají snahu opakovat cvičení, které je spojeno s úspěchem. Z této části instruktážního modelu lze získat mnoho výhod, pokud se sami dostatečně účastníme, povzbuzujeme žáky, jsme pro žáky něčím zajímaví (jsme jim něčím přínosní), věnujeme dostatečnou pozornost všem dětem a dáváme jim zpětnou vazbu.

3.8.4 Kontrola nebo přezkoušení

Na tomto kroku se ukazuje vztah k původnímu záměru. Zjistíme, zda žáci potřebují více instrukcí, procvičování nebo zda jsou schopni přejít k dalšímu bodu úkolu. Učení softballu znamená průběžně používat tento instruktážní model.

3.9 Učební principy

Mimo výše zmíněného instruktážního modelu, může učitel či trenér využít mnoho dalších technik, které může použít pro vylepšení svých učitelských dovedností. Tyto techniky se zabývají základními učebními principy a jejich užívání může značně urychlit vývoj hráčů. Mezi učební principy podle Waage - Waage (1998) patří:

1. Názorné vedení (dovednosti musí být dobře předváděny, můžeme využít filmů, videokazet atd.)
2. Fyzické vedení (učitel nebo trenér pohybuje žákům končetinami, aby zaujali správné postavení)
3. Distribuce a koncentrace učiva (rozděluje opakovací cvičení, krátké úseky v jednom delším)

Metoda po částech (dovednosti se učí rozdělené na části a až poté se části spojí a učí dohromady jako celek)

Profilace (předvede se celek, poté se vysvětlí jednotlivé části, tato technika je **vhodná pro mladší hráče**)

4 HYPOTÉZY

4.1 Hypotézy práce

- I. Předpokládám, že na 1. stupni základní školy se softball nevyučuje.
- II. Domnívám se, že děti na 1. stupni softball jako sportovní hru neznají.
- III. Předpokládám, že děti, které projdou výukou dle mnou navrženého metodického modelu, zlepší své výkony v dovednostních testech.
- IV. Předpokládám, že děti, které projdou mnou navrženým modelem, budou na samotném konci tréninků schopny odehrát softballové utkání podle zjednodušených pravidel.
- V. Domnívám se, že motivace dětí hrát softball po seznámení se se softballem stoupne.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Metodický model výuky

Metodický model je koncipován do deseti dvouhodin s tím, že první a desátá dvouhodina je věnována testování.

5.2 Plány hodin

5.2.1 První trénink

Testování jednotlivých softballových dovedností.

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

- Běh - 5 koleček kolem tělocvičny
- Běžecská abeceda (atletická abeceda)
 - o skipink (vysoké zvedání kolen a práce paží)
 - o liftink (intenzivní práce kotníků)
 - o zakopávání
- Sprinterské úseky - stupňované rovinky, opakované střídání startů a zvolnění
- Protahání

Průpravná část

Nové dovednosti

- Ukázka techniky házení
- Poté ve dvojicích či trojicích:
 - o Házení přes rukavici
 - nejprve zápěstí
 - předloktí
 - celá paže (důraz na techniku)
 - o Prodloužení vzdálenosti pro příhozy

Ukázka techniky chytání a zpracování míče (lufty, míče ze země)

- Poté ve dvojicích či trojicích:
 - o Chytání míčů z luftu
 - o Chytání a zpracování míčů ze země

Hlavní část

Cvičení: držení míče

- o Cílem tohoto cvičení je, aby byl žák schopen uchopit míč tak, že při letu bude rotovat přes švy.

- Žáci si hází do vlastní rukavice ze vzdálenosti asi 30 - 40 centimetrů.
- Poté ve dvojici stojí asi 8 metrů od sebe, bokem ke spoluhráči, chodidlo stejné nohy je vytočené v pravém úhlu se směrem házení, výkročná noha je naopak ve směru hodu a je pokrčená v koleni.
 - Držení: první článek ukazováčku a prostředníčku je rovnoměrně položen kolmo na jeden šev míče v místě, kde se mění zakřivení z jedné strany na druhou a šev je v tomto místě relativně nejprímější. Zbylé dva prsty jsou volně ohnuté do dlaně.
 - Vypuštění: prsty jsou stále položeny na vrcholu míče. Pohyb paže vede loket, zápěstí a dlaň zaklapnou směrem dolů a napříč před tělem. Paže končí hod na vně kolena výkročné nohy.

Cvičení: Práce paže

- o Cílem tohoto cvičení je, aby byl žák schopen provést správný pohyb paže ve dvou ze tří pokusů,
- o Potřebné vybavení: 8 značek, míče s namalovaným černým pruhem přes švy.
 - Ukázka, jak vypadá míč s černým pruhem za letu, když se správně hodí.
 - Klek na koleno: hráči si ve dvojici hází míč na vzdálenost 5 metrů z kleku. Výkročná noha je pokrčená před tělem a míří na druhého z dvojice, trup je mírně natočen bokem do směru hodu. Po každých pěti hodech se prodlouží vzdálenost mezi žáky.
 - Házení o zem: dvojice proti sobě stojí ve vzdálenosti 8 metrů a hází si míč o zem ve $\frac{3}{4}$ vzdálenosti tak, aby odskakoval přímo na spoluhráče.

Cvičení: Práce nohou

/

- o Cílem tohoto cvičení je, aby byl žák schopen správně provést základní práci nohou při házení ve dvou ze čtyř pokusů.
 - Ukázka správné práce nohou při házení.
 - Přeskok: Žáci stojí proti sobě ve dvojicích a hází si na vzdálenost 10 metrů. Před hodem provedou přeskok. Po každých pěti hodech prodlouží vzdálenost.
 - Trojúhelník: Tři žáci se postaví do trojúhelníku o straně 12 metrů. První kutálí míč druhému, který míč sebere, provede přeskok a hodí míč třetímu. Po několika opakováních se žáci vymění.

Přípravné polohy

- o Cílem je schopnost žáka správně zaujmout následující postavení:
 - Pro sbírání míčů po zemi
 - Střehové postavení polaře
 - Střehové postavení vnějšího polaře
 - Po ukázce následuje sbírání míčů: Chodidla jsou v šíři ramen, levá noha mírně před levou (pro praváky), špička pravé nohy na úrovni levé paty, trup a kolena ohnutá, paže před tělem, lokty směřují od těla a palce obou rukou jsou u sebe.
 - Střehové postavení vnitřního polaře: Chodidla jsou rovnoběžně na šířku ramen, špičky směřují vně, kolena jsou pokrčená, trup je ohnutý, paže volně spuštěné před tělem, hýždě dole, záda téměř rovnoběžně se zemí a váha spočívá na přední části chodidel.
 - Střehové postavení vnějšího polaře: Chodidla jsou rovnoběžně na šířku ramen, špičky směřují vně, kolena jsou pokrčená, trup je ohnutý, paže volně spuštěné před tělem a váha vpředu. Pro udržení dokonalé rovnováhy je při chytání váha rozložená na obě chodidla rovnoměrně.

Cvičení: Pohyby paží a těla při chytání /

- o Žák bude schopen chytit správně hozený míč
 - Nad pas
 - Pod pas
 - Po ukázce: hodit a chytit: Žáci stojí ve dvojici proti sobě na vzdálenost 10 metrů a hází si míč. Ten, který má míč, řekne předem, kam jej hodí a druhý jej poté správně chytí. Opakuje se desetkrát.
 - Házení ve skupině: Žáci se rozdělí do dvou skupin. Jeden ze skupiny se vždy postaví proti zbývajícím do vzdálenosti 10 metrů a hodí míč prvnímu, který jej chytí, přihodí zpět a běží na konec zástupu. Vyhrává družstvo, kterému se podaří dvakrát vyměnit a dostat se do původního postavení.
- Cvičení: Chytání míčů ze vzduchu
 - o Žák bude schopen pomocí základní techniky chytit správně tři z pěti míčů ze vzduchu.
 - Po ukázce následuje samotné procvičování, kdy žáci stojí 15 metrů od učitele, který hází míče do vzduchu napravo nebo nalevo. Žák, který je na řadě, provede překrok na příslušnou stranu, chytí míč a přihodí zpět.

Závěrečná část

- 5 koleček okolo tělocvičny

Strečink

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

Běh - 5 koleček kolem tělocvičny

Běžecská abeceda

Rovinky

Protažení

Průpravná část

Nové dovednosti

- Ukázka techniky švihu
- Ukázka techniky nadhozu

Hlavní část

Pět stanovišť

- Pepper
 - Sestava: každý tým stojí v půlkruhu (rozestupy přibližně 2 metry), jeden hráč stojí ve vzdálenosti 5 metrů od ostatních a má pátku.
 - Dovednosti: přesné umístění odpálených míčů a jejich chytání.
 - Pravidla: libovolný hráč z půlkruhu má v ruce míč, který nadhodí pátku. Pátku míč ne plným švihem odpálí na kteréhokoli hráče. Ten míč zpracuje a cvičení se opakuje. Po 20 odpalech je pátku vystřídán jedním z polářů.
- Lufty (házení a chytání)
 - Ve dvojicích nebo trojicích
 - Házení, chytání a zpracování
- Nadhoz do žíněnký »
 - Nadhazování ze vzdálenosti 6 metrů

- Důraz na techniku a zacílení do vyznačeného obdélníku na žíněnce.
- Pálení do sítě (z tossu)
 - Jeden hráč pálí, učitel podává míče z tossu, ostatní sledují, zdaje technika odpalu správná či nikoli.
 - Postupně se hráči vystřídají
- Házení (příhozy, míče o zem)
 - Ve dvojicích či trojicích
 - Různé vzdálenosti
 - Míče s jedním odskokem, s více odskoky
- o Běh po žíněnkách
 - Žíněnký jsou seřazeny za sebe do řady
 - Různé počty kroků mezi žíněnkami
 - Hráči běží jeden za druhým, zpět na začátek se vrací výklusem

Závěrečná část

Strečink

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

- Běh - 5 koleček kolem tělocvičny
- Běžecská abeceda
- Sprinty z různých poloh (sed, leh atd.)
- Protahání
- Rozhazování

Průpravná část

Nové dovednosti

Ukázka slajdování

- Nácvik slajdu:
 - o Hráči běží v kruhu a na signál si sednou do dřepu. Postupně se zvyšuje rychlost a intenzita sedání,
 - o Dva žáci vedou třetího - slajdujícího - v podpaží a na jeho povel ho postupně pokládají a nakonec ho pustí.
 - Slajdování na žíněnky

Hlavní část

- Zašlapování met, výběhy z met, nabíhání přes první metu
- Odpal ze stativu

Běh po metách navazující na odpal

- o Obíhání met, jeden za druhým bez zastavení (zašlapování met)
- o Výběhy z met
- o Běh naplno okolo všech met

Závěrečná část

- Vyklusání (5 koleček)

Strečink

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

Běh - 5 koleček kolem tělocvičny

Běžecská abeceda

- Rovinky
- Protahení

Průpravná část

- Základní pravidla softballu

Hlavní část

- Pět stanovišť
 - o Ulejkvy
 - o Švihy (100)
 - o Sprinty
 - o Pálení do sítě ze stativu
 - o Pepper

Hra

- Na honěnou:
 - o Principem hry je házet míč od nadhazovače ke catcherovi, poté postupně na první, druhou a třetí metu a domů za co nejkratší dobu. Ostatní hráči se snaží běžet po metách. Házet a běžet se začíná ve stejnou dobu. Běžec získává jeden bod za každou metu, které dosáhne před ukončením házení. Jakmile míč míjí běžce, je aut. Hráč na metě se při hodu musí dotýkat nohou mety. Potom, co běžec oběhne všechny mety, zapojí se mezi polaře a jeden z polařů se namísto něj zařadí do fronty mezi běžce.

Závěrečná část

Strečink

Pravidla (videoukázka)

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

- Běh - 5 koleček kolem tělocvičny
Běžecská abeceda
- Protahení

Průpravná část

- Ukázka techniky házení
- **Poté ve dvojicích či trojicích:**
 - o **Házení přes rukavici**
 - nejprve zápěstí
 - předloktí
 - celá paže (důraz na techniku)
 - o Prodloužení vzdálenosti pro příhozy

Ukázka techniky chytání a zpracování míče (lufty, míče ze země)

Poté ve dvojicích či trojicích:

- o Chytání míčů z lufty
- o Chytání a zpracování míčů ze země

Počet příhozů za minutu ve dvojicích

Hlavní část

Nové dovednosti

- Rozdělení postů - každý žák bude na jednom z postů, postupně se všichni prostřídají na všech postech
- Trénink vnitřního pole
 - o Sbírání odpalů po zemi, zpracování a následný příhoz
 - o Tečování běžců
 - o Nucený aut „
 - o Dvoj auty

- o Základní postavení na jednotlivých postech
- Trénink vnějšího pole
 - o Házení ve vnějším poli
 - o Chytání luftů
 - o Sbírání a zpracování odpalů po zemi, následný příhoz
 - o Chytání dlouhých odpalů ze vzduchu
 - o Komunikace při chytání luftů

Hra

- Prohazovaná:
 - o Prostor: alespoň 17 metrů dlouhý
 - o Vybavení: jeden míč
 - o Sestava: dvě družstva ve dvou řadách čelem proti sobě, vzdálenost mezi nimi 15 metrů
 - o Dovednosti: chytání míčů po zemi
 - o Pravidla: začíná hráč z jednoho družstva a jeho úkolem je hodit míč o zem a prohodit tak družstvo soupeřů. Ti se naopak snaží míč chytit, aby za ně neprošel. Pakliže projde, bod získává družstvo, které házelo, v opačném případě družstvo, které míč chytilo. Družstva se v házení střídají vždy po jednom hodu.

Závěrečná část

Strečink

Pravidla (opakování, teoretické nacvičování herních situací)

5.2.4 Čtvrtý trénink

Úvodní část

Rozcvička

- Běh - 5 koleček kolem tělocvičny
- Běžecská abeceda

Sprinty

Protahání

Průpravná část

- Ve dvojicích či trojicích:
 - o Házení přes rukavici
 - nejprve zápěstí
 - předloktí
 - celá paže (důraz na techniku)
 - o Prodloužení vzdálenosti pro příhozy

Poté ve dvojicích či trojicích:

- o Chytání míčů z luftu
- o Chytání a zpracování míčů ze země

Hlavní část

Hra

Kyvadlové házení:

- o Počet hráčů: dva nebo více týmů po 6-16
- o Sestava: každý tým utvoří zástup, první hráč každé skupiny je vzdálen 10 metrů od další skupiny
- o Dovednosti: házení a chytání
- o Pravidla: první hráč z první skupiny hodí míč prvnímu hráči z druhé skupiny a běží na konec řady druhé skupiny. První hráč druhé skupiny potom hodí míč druhému hráči první skupiny a běží na konec její řady.

Hra pokračuje, dokud se hráči nevrátí na svá původní místa. Všechny chyby napravuje ten, kdo je způsobil.

Hra (návuk na hru samotnou)

- Odpálit a běžet:
 - o Prostor: softballové hřiště s metami vzdálenými 13 metrů
 - o Sestava: tým v obraně má catchera, tři vnější polaře, pět vnitřních polařů a hraje bez nadhazovače
 - o Dovednosti: všechny softballové dovednosti kromě nadhozu
 - o **Pravidla:** v každé směně pálí **osm** pálkařů. Každý pálí jen na jeden nadhoz, který nadhazuje hráč pálkařského týmu. Ten nadhodí pouze jeden míč. Nadhazuje se spodem. V každé směně nadhazuje nový hráč a hra trvá devět směn. Jeden strike i jeden ball znamenají aut pro pálkaře. • Stejně tak je pálkař aut, když vykročí z pálkařského území. Běžec na metě nesmí pokračovat, dokud není odpálen míč, jinak je aut. Zasáhne-li míč při odpalu nadhazovače, je pálkař automaticky aut. Jestliže jeden tým vede na konci osmé směny o více než osm bodů, není nutné hrát devátou směnu.

Závěrečná část

- Vyklusání (5 koleček)

Strečink

Opakování pravidel

5.2.8 Osmý trénink

Rozcvička

Samotná hra - pálení ze stativu

Strečink

5.2.9 Devátý trénink

Rozcvička

Samotná hra - nadhazuje se z menší vzdálenosti

Strečink

5.2.10 Desátý trénink

Testování jednotlivých softballových dovedností po absolvování metodického modelu výuky.

5.3 Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry

5.3.1 Pálkařská

Nácvik sledování míče pálkařem

Nácvik se provádí ve dvojicích. Hráč A má v ruce míč a obě ruce má schované za zády. Hráč B, s pálkou, stojí v pálkařském postavení a dívá se na hráče A. Hráč A nepravidelně střídá ukazování míče nebo prázdné ruky v místě, kde nadhazovač vypouští míč. Hráč B reaguje na ukázání míče tím, že provede výkrok a nápřah. Při ukázání prázdné ruky neprovádí žádnou činnost, pouze se uvolní.

Vícebarevný míč

Rozvíjí sledování nadhozu. Nadhazovač hází barevně upravený míč. Míč upravíme tak; že jeho povrch rozdělíme na čtvrtiny a každou obarvíme jinou barvou. Pálkaři při svém odpalu hlásí barvu části míče, která byla v kontaktu s pálkou.

Pepinovo kouzlení

Spoluhráč drží v každé ruce jeden míč. Pálkař je připraven odpalovat nadhozy toss 45°. Spoluhráč krouží míčky před tělem tak, aby je pálkař viděl. Po několika sekundách (2-5) nadhodí libovolný míč pálkaři, který jej musí odpálit. Toto cvičení rozvíjí pálkařovu schopnost udržet pozornost.

Cvičení s korkovými zátkami

Cvičení slouží opět ke zlepšení vidění míče na pálce. Cvičí se ve dvojicích proti zdi nebo zavěšené žíněnce. Jeden hráč má krátkou gymnastickou tyč, která nahrazuje pátku a odpaluje s ní zátky, které mu hází druhý hráč. Používá se toss zespodu nebo toss 45° (zátky házíme ze vzdálenosti 1,5 — 2m).

Odpalování v kleku

Cílem tohoto cvičení je korekce techniky odpalu zaměřená na práci paží. Pálkař klečí na pravém kolenu (pálkař pravák), jeho levá noha je natažená ve směru k nadhazovací metě. Běec pravé nohy svírá se směrem k nadhazovací metě úhel přibližně 60°, tím se

umožní otevření boků při švihu. Ruce s pálkou jsou v poloze jako při základním postavení na pálce. Spoluhrač, který nadhazuje, používá buď přímý toss, nebo toss 45°. Je výhodné použít síť, do které pálkař odpaluje míče.

Cvičení s gymnastickým kobercem

Cílem cvičení je zvýšení síly úderu do míče. Stočený koberec opřeme o stěnu tak, aby kolem něj byl prostor zhruba 2m. Pálkař provádí úplný švih pálkou. Po úderu do koberce nesmí pálka uskočit, ale pálkař ještě zatlačí do koberce a tento tlak drží cca 5 sekund.

Odpal jednou rukou

Pálkař klečí na pravém kolenu stejně jako při odpalování v kleku. Pálku z počátku drží oběma rukama a při zahájení švihu jednu ruku pustí a švih provede pouze jednou rukou. Způsob nadhozu je stejný jako při odpalování v kleku. Cvičení je posilovači, zdůrazňuje práci levé či pravé paže.

Ukazovátko

Spoluhrač stojí před pálkařem u domácí mety. V ruce drží gumovou hadici (1-1,5m dlouhou). Koncem hadice ukazuje pálkaři místo ve strike zóně (umístění míče). Úkolem pálkaře je snažit se zasáhnout konec hadice. Cvičení kontroluje znalost strike zóny.

Odpal se stolu

Spoluhrač kutálí míč po stole (lze využít švédská bedna) a pálkař, který stojí před hranou stolu, se jej snaží odpálit dříve, než dopadne na zem, a ve správném bodě kontaktu. Cílem tohoto cvičení je sledování míče a nácvik odpalování padavých nadhozů. Druhá varianta tohoto cvičení je, když míč nekutálíme, ale pouze položíme na stůl a pálkař odpaluje stojící míč.

Cvičení rovnováhy

Pálkař stojí oběma nohama na obrácené dřevěné lavičce a odpaluje nadhozené míče. Spoluhrač nadhazuje spodní toss nebo toss 45°. V průběhu odpalu by neměl z lavičky spadnout. Cílem je zdůraznit nutnost udržení rovnováhy při švihu.

Odpal knoflíkem pálky

Spoluhráč nadhazuje míč ze zkráceného nadhozu a pálkař se jej snaží zasáhnout knoflíkem pálky. Pálkou drží pálkař svým normálním způsobem. Je důležité vést knoflík pálky přímo proti nadhozenému míči, stejně jako při vlastním odpalování.

Pálka za zády

Spoluhráč nadhazuje míče toss 45°. Směr nadhozu je na břicho pálkaře. Pálkař odpaluje míče pálkou, kterou drží vodorovně za zády, zhruba ve výšce boků. Odpaluje pomocí rotace boků.

Rukavice na hlavě

Pálkař odpaluje míče nadhozené spoluhráčem. Na hlavě má pálkař položenou polařskou rukavici. Když mu při švihu spadne, znamená to, že při odpalu švihl hlavou. Úkolem pálkaře je odpálit míč tak, aby mu při tom rukavice zůstala na hlavě.

Pepper

Tři až čtyři polaři stojí v půlkruhu 5-6m proti pálkaři. Rozestupy mezi jednotlivými poláři jsou zhruba 2m. Libovolný polář má v ruce míč. Ten nadhodí pálkaři. Pálkař míč ne plným švihem odpálí na kteréhokoli hráče. Ten míč zpracuje a cvičení se opakuje. Po 20 odpalech je pálkař vystřídán jedním z polářů. Pálkař by se měl soustředit na správný okamžik kontaktu pálky a míče a švih by neměl být veden plnou silou. Cvičení je také vhodné jako polařské cvičení.

O co nejdelší odpal (soutěž jednotlivců)

Každý hráč má k dispozici tři pokusy pro odpálení míče ze stativu nebo lze použít toss. Hráč s nejdelším odpalem vyhrává.

Štafetové odpalování (soutěž družstev)

Hráči obou družstev současně odpálí. Hráč A běží pro míč odpálený hráčem B, který z obou hráčů dříve doběhne s míčem zpět ke stativu nebo k místu, odkud byl proveden toss, získává pro družstvo bod.

Propalovaná

Pomůcky: jedna pálka (nebo tenisová raketa), tenisový míč

Dvě družstva po pěti a více hráčích stojí ve dvou řadách proti sobě ve vzdálenosti zhruba deseti metrů. První hráč v družstvu A má pákl a mfó. Odpaluje míč ZC SYCUO vlastního nadhození směrem ke druhému družstvu. Odpal by měl být směřován na zem. Snaží se o to, aby družstvo propálil, tj. aby míč prošel za úroveň stojícího družstva, jehož hráči se snaží míč chytit. Pokud míč projde, získává družstvo, které odpalovalo, bod. Bod se nepočítá, pokud je míč odpálen do větší výšky, než kam může protihráč (Josálmout. Když hráči míč chytí, nebo míč projde, bude odpalovat první hráč z družstva B a situace se opakuje. V odpalování se hráči pravidelně střídají a vyhrává to družstvo, **které získá více bodů po vystřídání všech hráčů na pálce.**

Hru lze obměnit tak, že družstva pálí proti sobě vždy z místa, kde hráč chytil míč a snaží se postupnými odpaly dostat až za vymezenou hranici. Pokud je míč chycen přímo ze vzduchu, smí družstvo jako bonus udělat pět kroků vpřed a pálit odtamtud. Naopak při netrefení míče ani na třetí pokus (třetí strike), soupeř pálí z toho místa, kde hráč neuspěl. Pro tuto variantu je dobré určit hranice daleko od sebe, třeba přes celé hřiště.

Míčová válka

Pomůcky: 2 pálky, 10-20 tenisových míčů

Na obdélníkovém hřišti rozděleném střední čarou na dvě poloviny se vyznačí dva kruhy o průměru 3m, vzdálené od střední čáry 10-15m. V kruhu stojí pákář, který má za úkol co nejrychleji odpalovat míče z vlastního nadhozu do poloviny soupeře. Ostatní hráči jsou libovolně rozmístěni na vlastní polovině a chytají odpálené míče a přihrávají je ke kruhu. Pákáři v kruhu se po minutě střídají. Na začátku hry má každé družstvo stejný počet míčů (5-10) a v okamžiku, kdy poslední pákář ukončí svůj čas v kruhu, se míče^a na každé polovině spočítají a vítězí družstvo s nejmenším počtem míčů.

Softball v tělocvičně

Pomůcky: měkký míč (tenisový míč), pálka (tenisová raketa), 4 žíněky, švédská bedna, (případně: koza, žíněnka)

Hřiště:

Do rohů tělocvičny umístíme žíněky = mety doprostřed tělocvičny umístíme nějakou překážku (koza, žíněnka, švédská bedna...). Před koncem tělocvičny (2m) je možné vyznačit metu, kolem které budou hráči obíhat.

Pravidla:

Hrají dvě družstva o 5-10 hráčích. Úkolem pálkařů je odpálit míč z krátké strany tělocvičny a běžet k překážce, překonat překážku, běžet na konec tělocvičny a zpět. Odpalujeme ze stativu nebo z pomalého nadhozu spoluhráče. Je možné nahradit odpalování pálkou odbíjením míče po vlastním nadhozu pomocí rakety na tenis.

Polaři zpracují odpal a přihrávají míč postupně na 1. až 4. metu (obhodí všechny mety).- Je-li míč na čtvrté metě dříve než běžící pálkař, je pálkař aut, v opačném případě získává útočící družstvo bod. Hraje se na tři auty, nebo tak, že každý pálkař jednou odpálí a pak se družstva vystřídají a porovnají se body.

5.3.1.1 Ulejkvy

Činnosti jsou popisovány pro ulejkvy - myšleno sebeobětovací, ale samozřejmě je možno je využít při nácviku a procvičování útočných ulejek. Mění se většinou jen způsob provedení ulejkvy pálkařem.

Základní poloha

Cíl: Naučit (procvičit) s hráči polohu těla při ulejkve.

Vhodné pro: začátečníky

Pomůcky: pálky, domácí mety

Provedení: Hráč stojí v základním pálkařském postavení (otevřeném) otočení směrem k trenérovi, který předvádí nadhazovače. Po zahájení nadhozu se hráči otočí do správné polohy pro ulití míče. Po následné kontrole postavení se cvičení znovu opakuje.

Chytání nadhozu do rukavice

Cíl: Naučit hráče ztlumit míč při ulutí míče.

Vhodné pro: začátečníky

Pomůcky: pálky, rukavice, tenisové míče

Provedení: Hráči cvičí ve dvojicích. Jeden z dvojice na krátkou vzdálenost (2-3m) nadhazuje tenisové míče. Pálkař se postaví do pozice, ve které bude ulejšvat nadhozené míče. (Do pozice, do které se dostane po otočení, či překročení ze základního pálkařského postavení). Na knoflík pálky si navlékne rukavici, do které bude míče chytat. Při ulejšvání drží pátku opačně s knoflíkem pálky (rukavicí) ve strike zóně. Krátkým zpětným pohybem, ztlumením, se hráč snaží chytit míč do rukavice.

Chycení nadhozu na pátku

Cíl cvičení: Naučit hráče ztlumit míč při ulutí.

Vhodné pro: všechny pálkaře

Pomůcky: pálky, míče, domácí mety

Provedení: Organizace cvičení je stejná jako u předešlého cvičení (hráči ve dvojicích...) Pálkař má v ruce pátku, už bez rukavice. Pátku drží ve správném postavení pro ulejšvku a snaží se nadhozený míč stejně jako v minulém cvičení ztlumit na pátku.

Poznámka: Hráči v obou cvičeních se neotáčejí ze základního postavení, ale čekají na nadhoz již v postavení pro ulejšvku. Učí se ztlumit míč a neměli by myslet na nic jiného než na toto ztlumení (otáčením ze základního postavení jim situaci zbytečně komplikujeme a nesoustředí se dostatečně na toto ztlumení).

Kontrastní ulejšvání

Cíl cvičení: Procvičit s pálkaři „cit“ pro ztlumení míče při ulejšvce

Vhodné pro: všechny pálkaře

Pomůcky: několik míčů, pálky, domácí mety

Provedení: Hráči cvičí ve dvojicích. Jeden nadhazuje a druhý ulejšvá míče z postavení pro ulejšvku. Pravidelně střídá ulutí míče se správným ztlumením a ulutí, kdy naopak do míče pátkou narazí.

Poznámka: Při tomto cvičení by si měl pálkař uvědomit rozdíl mezi správným provedením a provedením nesprávným. Na závěr tohoto cvičení by měl pálkař několikrát ulít nadhoz správně (ne už střídat různá provedení).

Squeeze play

Cíl cvičení: Naučit pálkaře jeho povinnosti při provádění této útočné kombinace

Vhodné pro: pokročilé pálkaře

Pomůcky: několik míčů, pálka, domácí meta

Provedení: Organizace cvičení může být stejná jako ve cvičení ulejkvy ze živého nadhozu. Pálkař má za povinnost ulít každý nadhoz, který je na něj nadhozen. Ať je to strike nebo ball.

5.3.2 Běh po metách

Průpravná běžecká cvičení

Před nacvičováním běhu po metách by měl trenér opakovaně zařazovat obecnou běžeckou průpravu:

a) atletická abeceda

- skipink (vysoké zvedání kolen a práce paží)

- liftink (intenzivní práce kotníků)

- zakopávání

b) nácvik startů - z různých poloh a s frekvenčním během

c) odrazová cvičení - běh do kopce, skoky snožmo, jednonož, skákavý běh, výskoky sounož na lavičku apod.

d) sprinterské úseky - stupňované rovinky, opakované střídání startů a zvolnění,

běh po metách

Tato cvičení rovněž slouží k udržení potřebné kondice.

Žíněnký

Vhodným běžeckým cvičením do tělocvičny je běh po žíněnkách seřazených za sebe do řady. Trenér vždy určí počet kroků, které se mají udělat na každé žíněnce. Hráči běží jeden za druhým. Zpět na začátek se vrací výklusem.

Nácvik běhu po metách

Při tomto nácviku je výhodné začínat od startů od domácích mety a postupně přidávat další mety. U domácích mety by měli hráči začínat v základním pákařském postavení.

Běh na první metu — běžec zaujme základní pákařské postavení, naznačí odpal a s dokončením švihu vystartuje směrem k první metě. Pálkař běží přímo přes první metu. Dáváme pozor, aby hráč před metou nedrobil ani neprodlužoval krok a na metu došlapoval (nedoskakoval) na přední část vnější mety. Měl by běžet naplno ještě asi 2-3m za první metu, pak zpomalit a otočit se vpravo.

Běh při dvoumetovém odpalu- začátek je stejný jako u předchozího cvičení, ale zhruba 5 metrů před první metou běžec vybočí asi 2m doprava aby mohl přeběhnout první metu méně ostrým obloukem. Před metou opět nemění krok, došlapuje na vnitřní roh mety. Doběh na druhou metu ukončíme vždy slajdem.

Běh při vícemetovém odpalu - nejprve projde trenér s dětmi celou dráhu a popíše ideální dráhu běhu. Ta se v softbalu blíží od první mety kruhu. Upozorní na nebezpečí vynášení vlivem odstředivé síly zejména u třetí mety. Je dobré využít toto cvičení soutěživě a měřit čas stopkami nebo mohou běžet dva hráči proti sobě (první vybíhá z domácí mety a druhý z druhé mety).

Běžecká cvičení

Nácvik běhu po metách se děje jednak ve všestranném výcviku při všeobecné přípravě, jednak při speciálním nácviku (instruktáž a nácvik s opravováním) a jednak formou soutěživou (běžecké soutěže jednotlivců i družstev). Soutěživá forma je sice zábavnější, ale skrývá nebezpečí, že v zápalu boje se budou upevňovat chyby. Z vhodných soutěživých forem lze uvést např.:

závod čtyř jednotlivců (družstev) startujících na první, druhé, třetí a domácí metě o nejrychlejší běh, vrací se vždy až na původní metu

Totéž lze provádět v různých obměnách. Jednometové nebo dvoumetové běhy.

Nácvik běhu s koučováním

Učel tohoto cvičení je naučit běžce sledovat při běhu signály koučů. Seřad'te všechny hráče u domácí mety. Po tlesknutí vybíhá první běžec směrem k první metě. Kouč ukazuje běžci co dělat — nabíhat ke druhé metě, pokračovat na druhou metu, vrátit se zpět

Nácvik slajdu

1. Hráči běží v kruhu a na signál si sednou do dřepu. Postupně zvyšujeme rychlost a intenzitu sedání.
2. Dva vedou jednoho. Dva hráči drží slajdujícího v podpaží na jeho povel ho postupně pokládají a nakonec ho pustí. Obdobné cvičení lze dělat i v tělocvičně s gymnastickými kruhy.
3. Mokrý povrch. Snadněji se děti naučí slajdovat na mokré trávě nebo můžeme polít vodou igelit.
4. Pokud si hráči dávají pod sebe ruce, můžeme jim do nich dát syrová vejce.

5.3.3 Polařská

Tato cvičení slouží k procvičování základních softballových dovedností, zejména zpracování a přihrávání míčů.

Cvičení na rozehrátí

Hráči utvoří dvojice vzdálené od sebe zhruba 1,5-2m. Každá dvojice má jeden míč, který střídavě hráči svému partnerovi kutálejí, přihrávají vzduchem, s odskokem, před vedle i nad spoluhráče, ovšem tak, aby jej mohl s přiměřeným úsilím zpracovat. Každý hráč se snaží míč chytit nebo ho alespoň blokovat. Cvičení má hravý ráz a musí být živé. Cvičení je vhodné zařazovat na začátek tréninku ihned po rozcvičce.

Můžeme ho zpestřit tím, že si dvojice počítají příhozy za určitý čas nebo je naopak dán počet příhozů a soutěží se, kdo je zvládne nejrychleji.

Hráči mohou také chytat do holých rukou, čímž procvičujeme chytání oběma rukama.

Rychlá ruka

Jedná se o kondiční cvičení na postřeh a vykrytí prostoru v dosahu rukavice. Toto cvičení je vhodné zejména pro vnitřní polaře. Dvojice hráčů se postaví naproti sobě do střehu ve vzdálenosti 2-3 m od sebe. Hráči si vzájemně posílají míče po zemi (s odskokem i rotující) v dosahu rukavice, tj. cca 30 cm na každou stranu. Rychlost míče se postupně zvyšuje. Pro zvýšení účinku je dobré provádět toto cvičení soutěživým způsobem - prohrává ten z dvojice, kterému míč projde víckrát za záda.

Hod' a běž

Toto cvičení je modifikací přihrávek ve dvojici s tím rozdílem, že na každé straně je více hráčů a používají pouze jeden míč. Po odehrání míče hráč okamžitě běží ke skupině, které přihrál a zařadí se na poslední místo.

Žíněnka

Toto cvičení rozvíjí u hráčů postřeh, koordinaci i základní softballové dovednosti - chytání a házení. Jeden hráč stojí uprostřed žíněnky (venku ve vyznačeném čtverci). Další čtyři spoluhráči stojí proti každému rohu žíněnky ve vzdálenosti asi 2 m. Každý má v ruce míč. Postupně dokolečka hází míče po zemi, s odskokem spodem či lehce vrchem na prostředního hráče. Ten míč chytá a vrací příhozem zpět. Můžeme také cvičení ztížit, že přihrazuje o hráče dopředu nebo zpět.

Hvězda

Hráči zaujmou postavení na metách ve vnitřním poli, na každé metě je skupina tří hráčů. Hráči na první a čtvrté metě hází míč po zemi směrem ke druhé a třetí metě. Od druhé a třetí mety se míč přihrává úhlopříčně zpět na první a čtvrtou metu. Po odhodu běží sprintem na konec zástupu u další mety. Při přijímání přihrávky se hráči dotýkají nohou mety, tu opouští jen tehdy, jde-li přihrávka mimo jejich dosah. Hráč, který se připravuje za chytajícím spoluhráčem, je ve vzdálenosti 5-6m. Má za povinnost zabíhat přihrávané nebo kutálené míče. Ostatní hráči se drží ve vzdálenosti dalších 5m za zabíhajícím hráčem. Hra se dvěma míči je pouze pro vyspělejší hráče. Na nižších úrovních se hraje s jedním míčem tak, že hráč na první metě kutálí míč na druhou metu.

Kutálení míče po zemi

Jedná se o celoroční kondiční cvičení. Na zemi se vyznačí půlkruh o průměru 3,5 m. Trenér (nebo jiný hráč) stojí uprostřed a kutálí míč po zemi hráči stojícímu proti němu na hranici kruhu. Hráč míč zpracuje a vrátí zpět trenérovi, který je opět kutálí po zemi na opačnou stranu půlkruhu.

Nácvik zpracování odpalu

1. Hráči utvoří čtveřice vždy 2+2. Jedna dvojice má funkci pomocného pákaře a chytače. Pomocný pákař odpaluje míč z aiky na prvního hráče protější dvojice tak, aby směr i rychlost míčů nutila k maximálnímu úsilí. Hráč zpracuje odpálený míč co nejrychleji a přihrává jej zpět pomocnému chytači. Druhý hráč zabíhá asi ve vzdálenosti 5 m. Pokud přední hráč míč nezpracuje, akci dokončuje zadní a hráči své postavení nemění. Pokud míč přední hráč zpracuje, již v okamžiku přihrávky, startuje zadní hráč dopředu, aby zaujal co nejdříve střehové postavení. Odpaly jdou za sebou co nejrychleji, aby dvojice hráčů v poli byla neustále ve vysokém tempu. Za určenou dobu se obě dvojice vymění.
2. Podle počtu hráčů lze volně přizpůsobit buď zvýšením počtu polářů na tři (více není vhodné kvůli prostojům) případně je možno zařadit do hry dalšího chytajícího hráče, který chytá přihrávky od polářů a pak teprve vrací míče pomocnému chytači.

Cvičení s medicimbaly

Jde o posilovací a průpravné cvičení zaměřené hlavně na práci boků. Cvičenci se rozdělí do dvojic, které se postaví do dvou řad cca 10 m od sebe. Házející hráč se postaví bokem ke směru hodů. Míč si položí na pravou ruku a levou ho přidrží seshora. Míč odhazuje tak, že začíná odrazem z pravé nohy a rotací pánve podobně jako u odpalu. Z kompenzačních důvodů je vhodné provádět hod z obou stran a přidat hody spodem a hody jako při fotbalovém házení autů. Cvičení je také velice vhodné jako kompenzační cvičení po pákařském tréninku.

Rozpalování v poli

Trenér postaví hráče do pole na posty a pálí na ně míče. Rozpalování může probíhat i v menších skupinách; hráči mohou být volně rozmístěni. Hlavním cílem tohoto tréninku je získání zručnosti a praxe. U míčů letících vzduchem trváme na tom, aby se hráči hlasitě domlouvali. Před každým míčem by měl trenér oznámit stav ve hře: inning, skóre, obsazení met a jaký pálkař je v území. Je třeba trvat na tom, aby všichni hráli naplno - včetně záběhů, spolupráce, agresivity na míč, připravenosti atd. Špatný návyk z poloviční hry v tréninku by se s největší pravděpodobností projevil v zápasech. Ostatní hráče, kteří nestojí v poli, využíváme jako běžců na metách. Po daném časovém úseku (10-15 minut) se hráči prostřídají. Cílem rozpalování v poli by měl být nácvik kombinací, rozvoj rychlého myšlení a časového odhadu.

Rozpalování zblízka

Rozpalování zblízka (asi z 10 metrů) přímo na hráče je vynikajícím cvičením na postřeh a získání dobré kontroly prudkých míčů - mnoho začátečníků má podvědomý respekt, strach z míče, který jim nedovolí pozorně sledovat odpal až do konce a udržet váhu vpředu.

Nácvik štafetové přihrávky

Hráče rozdělíme do skupin po třech až pěti, každá skupina tvoří zástup. Vzdálenost mezi jednotlivými hráči v zástupu je 10-30m. První hráč každého zástupu má míč a na povel trenéra přesně přihrává svému spoluhráči v zástupu, který se snaží míč co nejrychleji zpracovat a opět přihrát dál. Na konci zástupu poslední hráč míč chytí a okamžitě jej vrací zpět. Toto cvičení lze velmi dobře využít soutěživě. Trenér musí neustále kontrolovat správnou techniku provedení štafetové přihrávky. Přihrávky se mohou také střídát s míčem hozeným po zemi nebo mohou směřovat ob hráče.

Nácvik chytání vysokých míčů

Hráči utvoří dvojice vzdálené od sebe zhruba 20m. První hráč má míč, který hází do výšky směrem ke spoluhráči. Ten stojí ve stěhovém postavení a okamžitě reaguje a startuje, aby míč chytil v letu. Po chycení míče polař přihrává zpět z rovnovážné polohy.

Zpracování vysokých odpalů

Hráči utvoří skupiny po čtyřech až pěti polařích, kteří stojí v zástupu. Ve vzdálenosti asi 30m od nich stojí pomocný chytač a pálkař, který odpaluje vysoké míče z ruky. Vždy první ze zástupu hráčů se postaví asi 5m před ostatní a zaujme polařský střeh. Startuje na každý odpal a snaží se míč chytit v letu nebo alespoň blokovat zakleknutím. Po zpracování přihrává míč pomocnému chytači a zařazuje se na konec zástupu.

Lavičky

Příkladem zajímavého cvičení může být i chytání ve výskoku nad lavičkou. Trenér hází přihrávky nad lavičku a hráči se snaží jít proti balónu. Při chytání musí přeskočit lavičku. Trenér může také míče posílat po zemi a hráči startují za lavičkou a jejich úkolem je chytit míč dřív, než se dotkne lavičky.

Ulička

Dvojice hráčů stojí naproti sobě asi 8m. Mezi nimi uprostřed jsou položené míče. Cvičící hráč sbírá míče v běhu a přihrává spodem střídavě napravo a nalevo.

Na škodiče

Škodič je jeden ze spoluhráčů, který má za úkol přeběhnout či přeskočit míč a tím ztížit práci chytajícímu hráči. Trenér může házet nebo pálit míče po zemi. Cvičení můžeme doplnit po chycení i o příhoz na některou z met.

(Mašin, 1988; Votinský 1998; Waage-Waage 1998)

6 metody a postup práce

K ověření metodického modelu výuky jsem použila metodu experimentu, k testování bylo využito nestandardizovaných dovednostních testů a ke zmapování výuky softballu na 1. stupni ZŠ a získání informací, do jaké míry děti na 1. stupni znají, dotazníků.

7 výzkumná a výsledková část

V testování softballových dovedností a jejich zlepšení či zhoršení bylo využito pěti různých dovednostních testů. Zkoumané byly dvě skupiny dětí po šestnácti. Jedna skupina (výzkumná) po prvním testování prošla metodickým modelem výuky, zatímco druhá skupina (kontrolní) neprošla metodikou, ale věnovala se jiné herní činnosti v pohybových a sportovních hrách, včetně her pálkovacích. V obou skupinách bylo 8 chlapců a 8 dívek.

7.1 Testování

7.1.1 Počet příhozů ve dvojici na čas

Toto testování ověřovalo dovednost házení, chytání a rychlost zpracování míče. Každá dvojice měla minutu na to, aby si přihodila softballový míč velikosti 11" co nejvíckrát, a to na vzdálenost deseti metrů.

Tabulka 1 - testování

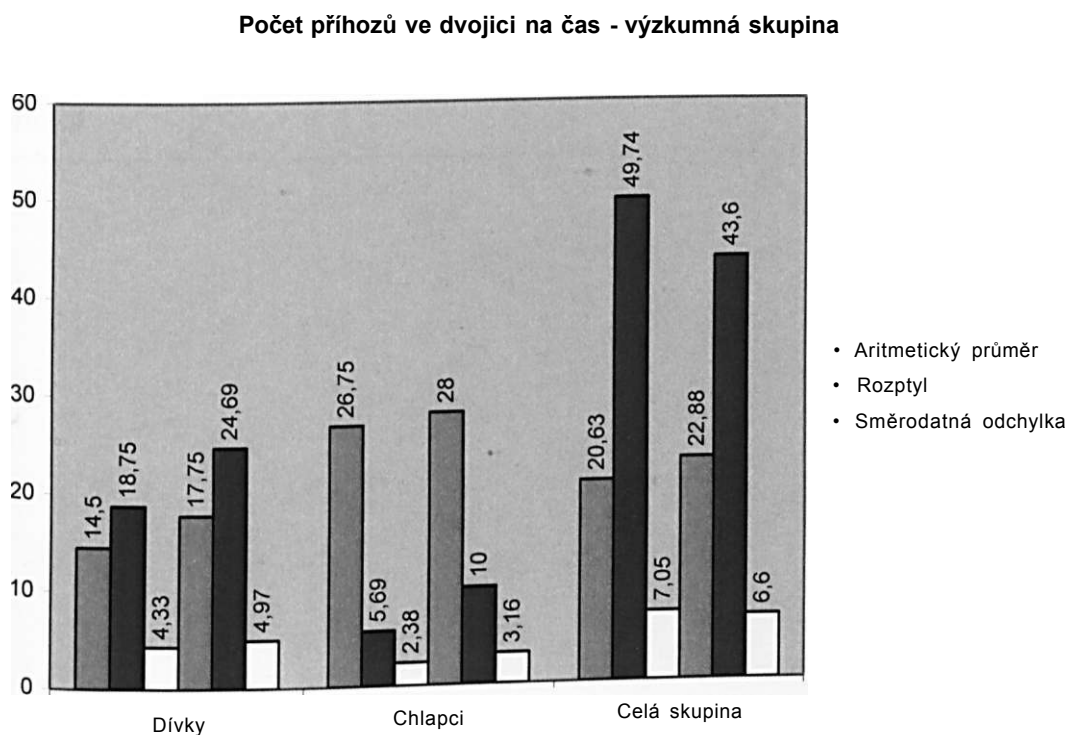
Výzkumná skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Anna Veronika	20	25
Nikola Jana	16	18
Kristýna Eva	8	11
Zuzana Denisa	14	17
Robert Tomáš	30	32
Matěj Petr	28	26
Jan Jiří	25	30
František David	24	24

Tabulka 10 - výsledky

Počet příhozů ve dvojici na čas - výzkumná skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	14,5	18,75	4,33	17,75	24,69	4,97
Chlapci	26,75	5,69	2,38	28	10	3,16
Celá skupina	20,63	49,74	7,05	22,88	43,6	6,6

V prvním testování se skupina chlapců jevila jako vyrovnanější, což se projevilo i u druhého testování, kde však u chlapců nesourodost souboru stoupla. Celkově se obě skupiny v dané dovednosti zlepšily a výkony se v testovaných souborech u druhého testování více vyrovnaly.

Graf 1



Tabulka 3 - testování

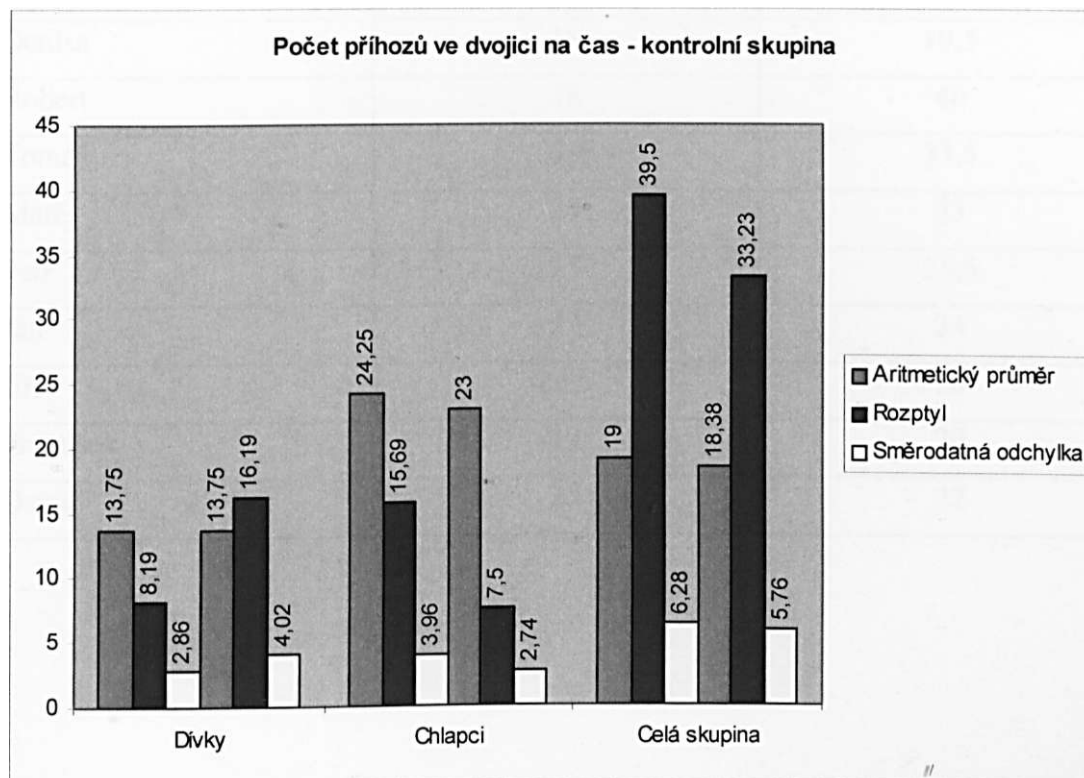
Kontrolní skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Alena Marie	17	18
Kateřina Tereza	10	8
Daniela Lucie	16	17
Aneta Klára	12	12
Richard Karel	23	20
Lukáš Jakub	19	21
Ondřej Radim	25	24
Martin Michal	30	27

Tabulka 10 - výsledky

Počet příhozů ve dvojici na čas - kontrolní skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	13,75	8,19	2,86	13,75	16,19	4,02
Chlapci	24,25	15,69	3,96	23	7,5	2,74
Celá skupina	19	39,5	6,28	18,38	33,23	5,76

Skupina dívek i skupina chlapců se vdané dovednosti nezlepšila. Dívky si udržely stejný průměr, zatímco chlapci se nepatrně zhoršili, což se promítlo i ve výsledném sníženém průměru obou skupin. Celkově však byly oba soubory více vyrovnané než soubory výzkumné skupiny.

Graf 2



7.1.2 Nejdelšíhod

U tohoto testování se ověřovala síla a technika hodů. Žáci měli k dispozici opět softballový míček velikosti 11". Cílem bylo dohodit co nejdále. Žáci měli tři pokusy a zapsal se jim ten nejdelší hod. Vzdálenosti jsou zapsány v metrech.

Tabulka 5 - testování

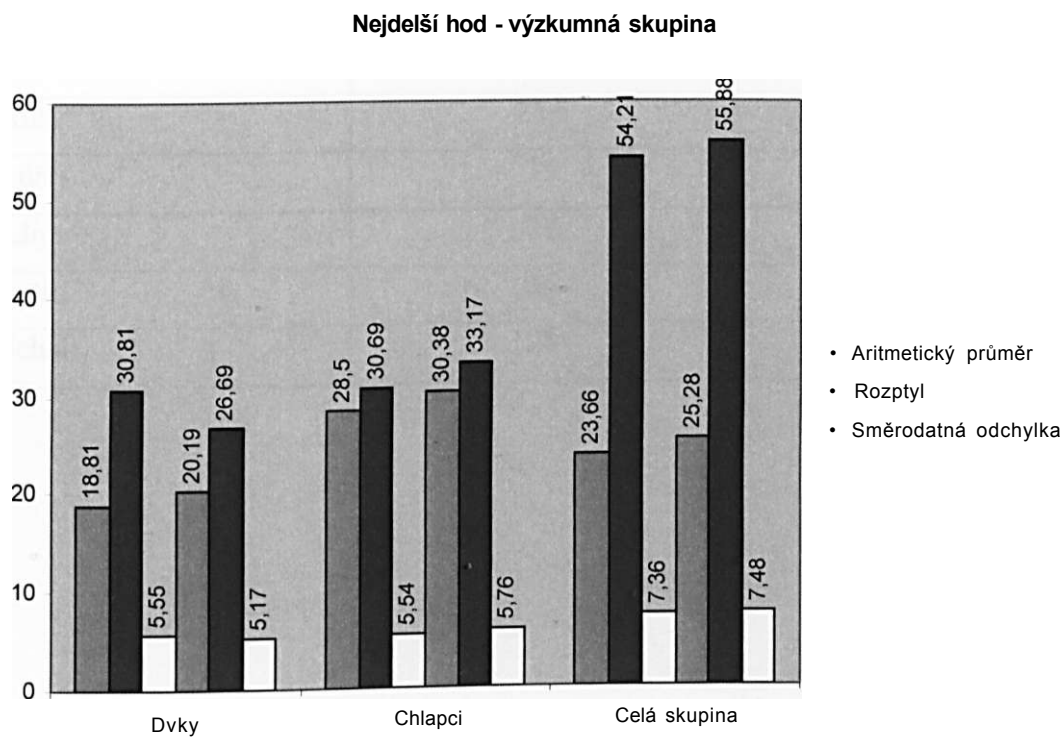
Výzkumná skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Anna	28,5	30
Veronika	25	25,5
Nikola	17,5	18
Jana	19	21
Kristýna	13	13,5
Eva	10	14
Zuzana	19,5	20
Denisa	18	19,5
Robert	38	40
Tomáš	32,5	33,5
Matěj	29	33
Petr	25	25,5
Jan	33	34
Jiří	26,5	30
František	19	20
David	25	27

Tabulka 10 - výsledky

Nejdelší hod - výzkumná skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	18,81	30,81	5,55	20,19	26,69	5,17
Chlapci	28,5	30,69	5,54	30,38	33,17	5,76
Celá skupina	23,66	54,21	7,36	25,28	55,88	7,48

Oba testované soubory se sice v dané dovednosti zlepšily, ale nevyrovnanost souborů se díky nevyrovnanosti skupiny chlapců zvýšila.

Graf 3



Tabulka 7 - testování

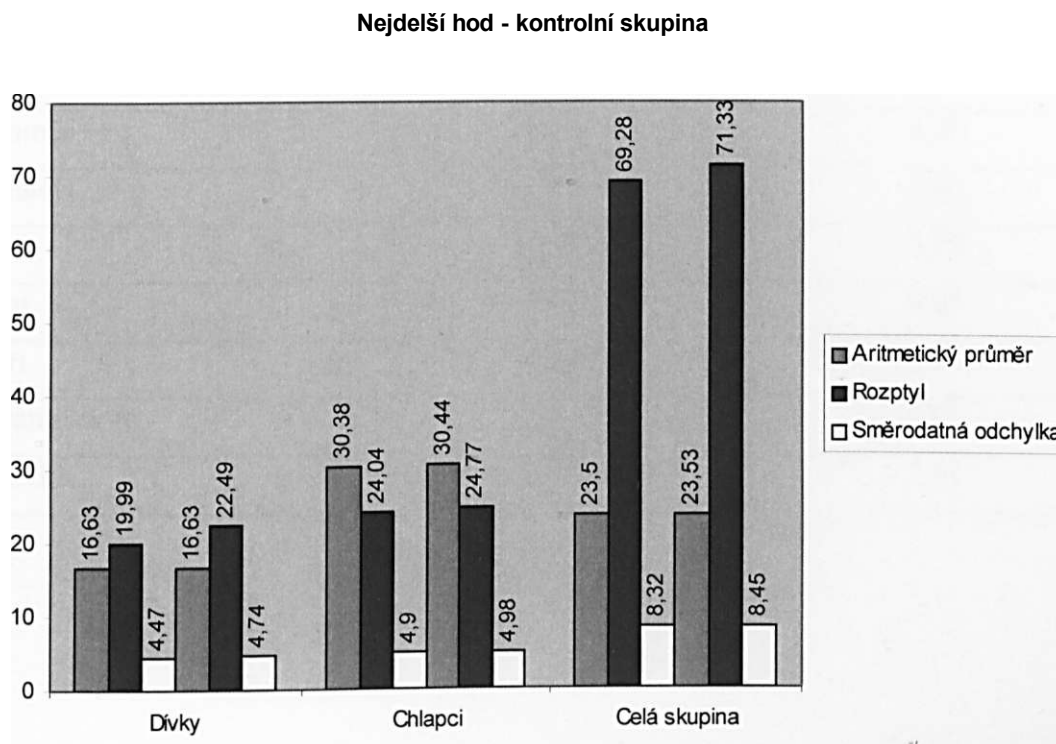
Kontrolní skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Alena	18	18,5
Marie	20	19
Kateřina	8	8,5
Tereza	11	9,5
Daniela	22	22,5
Lucie	19	21
Aneta	19	17
Klára	16	17
Richard	29	30
Karel	30,5	31
Lukáš	24	22
Jakub	23,5	24,5
Ondřej	35	34
Radim	37	38,5
Martin	36	34
Michal	28	29,5

Tabulka 10 - výsledky

Nejdelší hod - kontrolní skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	16,63	19,99	4,47	16,63	22,49	4,74
Chlapci	30,38	24,04	4,9	30,44	24,77	4,98
Celá skupina	23,5	69,28	8,32	23,53	71,33	8,45

Oba soubory kontrolní skupiny byly vyrovnanější než soubory skupiny výzkumné, avšak celková vyrovnanost souborů byla u kontrolní skupiny nižší. Chlapci se nepříliš výrazně zlepšili a dívky si zachovaly stejný průměr.

Graf 4



7.1.3 Uběhnutí metové vzdálenosti na čas

Tento test ověřoval rychlost, v tomto případě dovednost běhání. Žáci běželi na čas metovou vzdálenost, tedy 18 metrů, měli dva pokusy a počítal se jim ten lepší. Časy jsou uvedeny ve vteřinách.

Tabulka 9 - testování

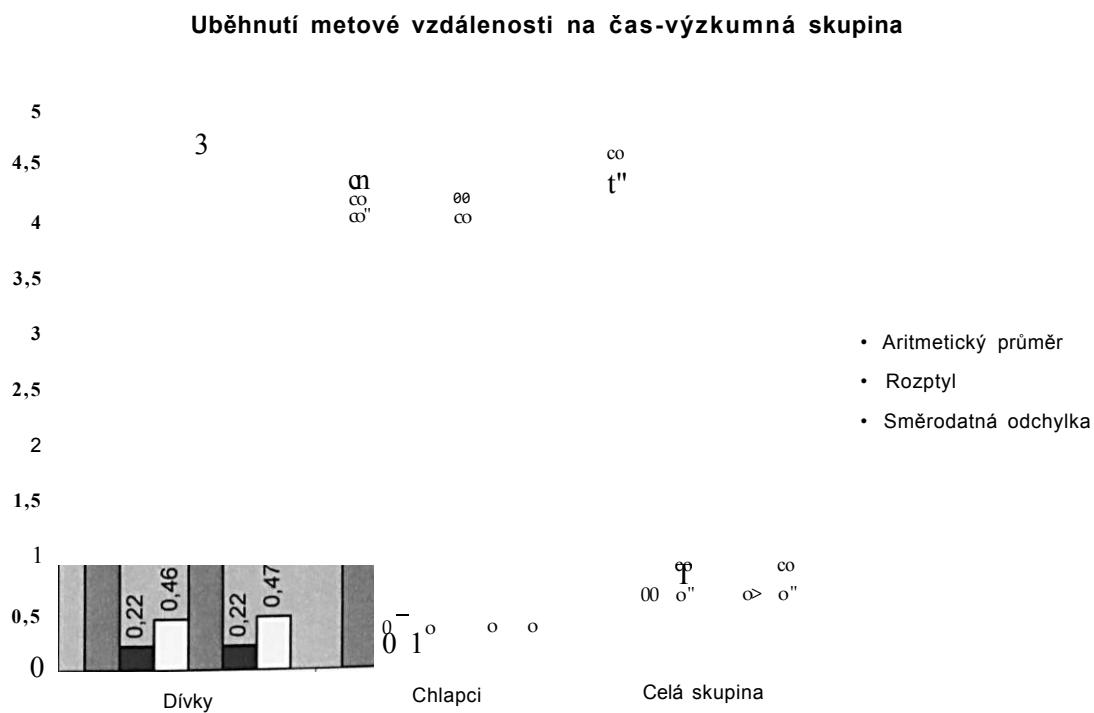
Výzkumná skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Anna	3,83	3,78
Veronika	3,85	3,81
Nikola	4,43	4,49
Jana	5,01	4,99
Kristýna	5,11	5,07
Eva	4,36	4,37
Zuzana	4,42	4,35
Denisa	3,91	3,88
Robert	3,77	3,79
Tomáš	4,33	4,29
Matěj	3,89	3,82
Petr	3,75	3,70
Jan	4,02	4,05
Jiří	3,81	3,76
František	3.62	3.61
David	3,96	3,91

Tabulka 10 - výsledky

Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - výzkumná skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	4,37	0,22	0,46	4,34	0,22	0,47
Chlapci	3,89	0,04	0,2	3,87	0,04	0,2
Celá skupina	4,13	0,18	0,43	4,1	0,19	0,43

Aritmetický průměr obou souborů se nepatrně snížil, což ale vdané dovednosti znamená zlepšení. Jako vyrovnanější soubor se ukázal soubor chlapců, a to při obou testováních.

Graf 5



Tabulka 11 - testování

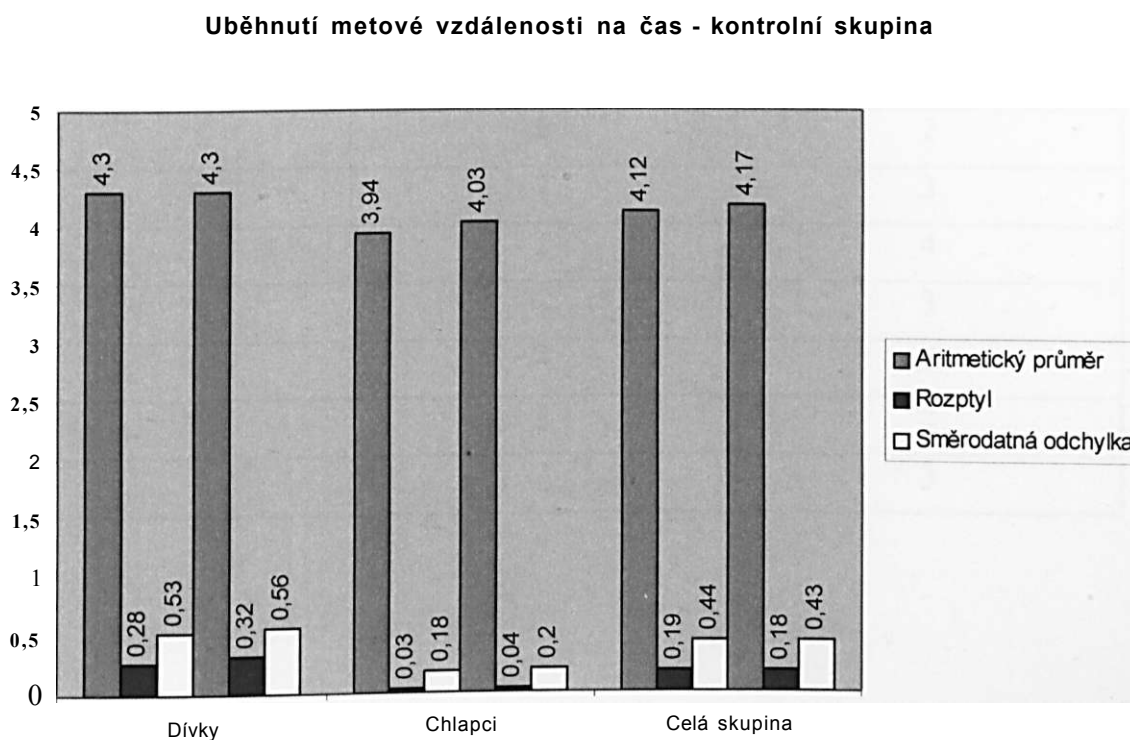
Kontrolní skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Alena	3,95	3,99
Marie	5,09	5,00
Kateřina	4,45	4,20
Tereza	3,69	3,75
Daniela	4,11	4,23
Lucie	4,21	4,50
Aneta	3,70	3,69
Klára	5,16	5,10
Richard	4,26	4,35
Karel	3,90	4,06
Lukáš	3,75	3,71
Jakub	3,89	3,95
Ondřej	4,13	4,06
Radim	4,07	4,15
Martin	3,88	4,20
Michal	3,67	3,72

Tabulka 10 - výsledky

Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - kontrolní skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	4,3	0,28	0,53	4,3	0,32	0,56
Chlapci	3,94	0,03	0,18	4,03	0,04	0,2
Celá skupina	4,12	0,19	0,44	4,17	0,18	0,43

U kontrolní skupiny došlo k mírnému zhoršení souboru chlapců, soubor dívek se ani nezlepšil, ani nezhoršil. Co se týče vyrovnanosti souborů, více vyrovnaný byl soubor chlapců, a to u obou testování. Celkově se každý soubor zvlášť stal po druhém testování méně vyrovnaným, avšak jako celek se soubory mírně vyrovnaly. Vyrovnanost souborů výzkumné i kontrolní skupiny byla po druhém testování stejná.

Graf 6



7.1.4 Nadhoz do strikezony

V tomto testu byla zkoumána především obratnost. Na rychlost se zřetel nebral, důležitá byla přesnost nadhozu. Cílem bylo trefit se do terče, který přibližně vyznačoval strikezону, z deseti pokusů co nejvícekrát. Žáci házeli ze vzdálenosti 10 metrů.

Tabulka 13 - testování

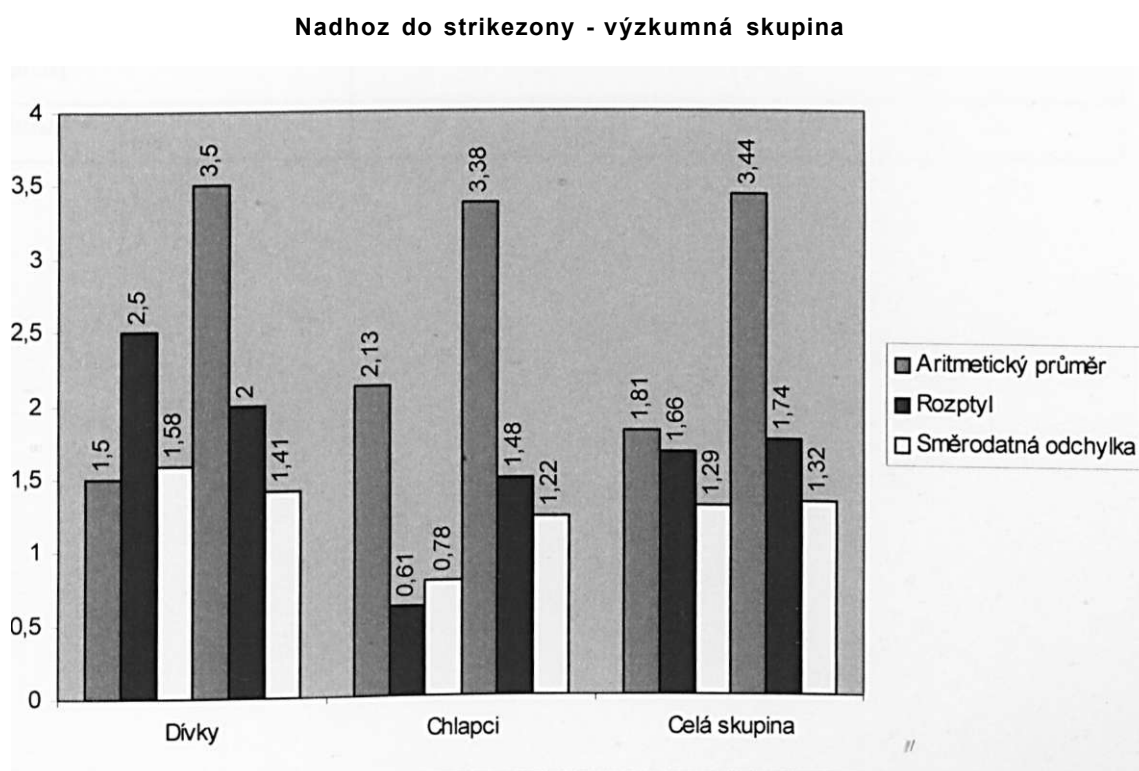
Výzkumná skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Anna	2	4
Veronika	3	5
Nikola	0	2
Jana	0	4
Kristýna	0	2
Eva	3	3
Zuzana	4	6
Denisa	0	2
Robert	2	4
Tomáš	2	2
Matěj	2	3
Petr	2	4
Jan	2	3
Jiří	4	6
František	1	2
David	2	3

Tabulka 10 - výsledky

Nadhoz do strikezony - výzkumná skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	1,5	2,5	1,58	3,5	2	1,41
Chlapci	2,13	0,61	0,78	3,38	1,48	1,22
Celá skupina	1,81	1,66	1,29	3,44	1,74	1,32

Nejmenší odchylku vykazoval soubor chlapců, a to po prvním testování. Po druhém testování se naopak projevila větší nevyrovnanost tohoto souboru, která ale byla oproti nevyrovnanosti souboru dívek menší. Celkově se oba soubory zlepšily, celková nevyrovnanost souborů se zvětšila.

Graf 7



Tabulka 15 - testování

Kontrolní skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Alena	4	3
Marie	0	0
Kateřina	0	1
Tereza	1	1
Daniela	2	3
Lucie	2	1
Aneta	0	1
Klára	3	2
Richard	4	3
Karel	4	2
Lukáš	2	3
Jakub	1	0
Ondřej	3	2
Radim	2	1
Martin	2	2
Michal	2	2

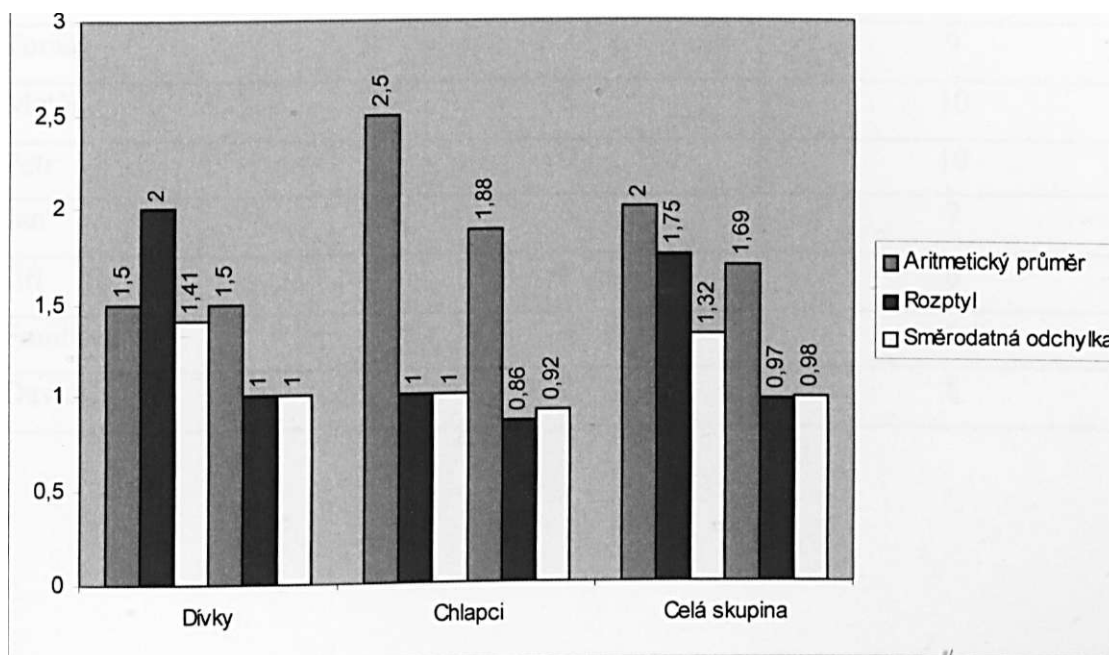
Tabulka 10 - výsledky

Nadhoz do strikezony - kontrolní skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	1,5	2	1,41	1,5	1	1
Chlapci	2,5	1	1	1,88	0,86	0,92
Celá skupina	2	1,75	1,32	1,69	0,97	0,98

U obou souborů došlo k většímu vyrovnání výkonů. Soubor chlapců byl v obou testováních vyrovnanější, ale na rozdíl od souboru dívek u něj došlo ke zhoršení průměrného výkonu. Soubory skupiny kontrolní se v dané dovednosti opět jeví jako vyrovnanější.

Graf 8

Nadhoz do strikezony - kontrolní skupina



7.1.5 Odpal ze stativu

I v tomto testu byla zkoumána především obratnost a schopnost účelně koordinovat své pohyby. Žáci měli odpálit co největší počet míčů ze stativu, a to z deseti možných pokusů.

Tabulka 17-testování

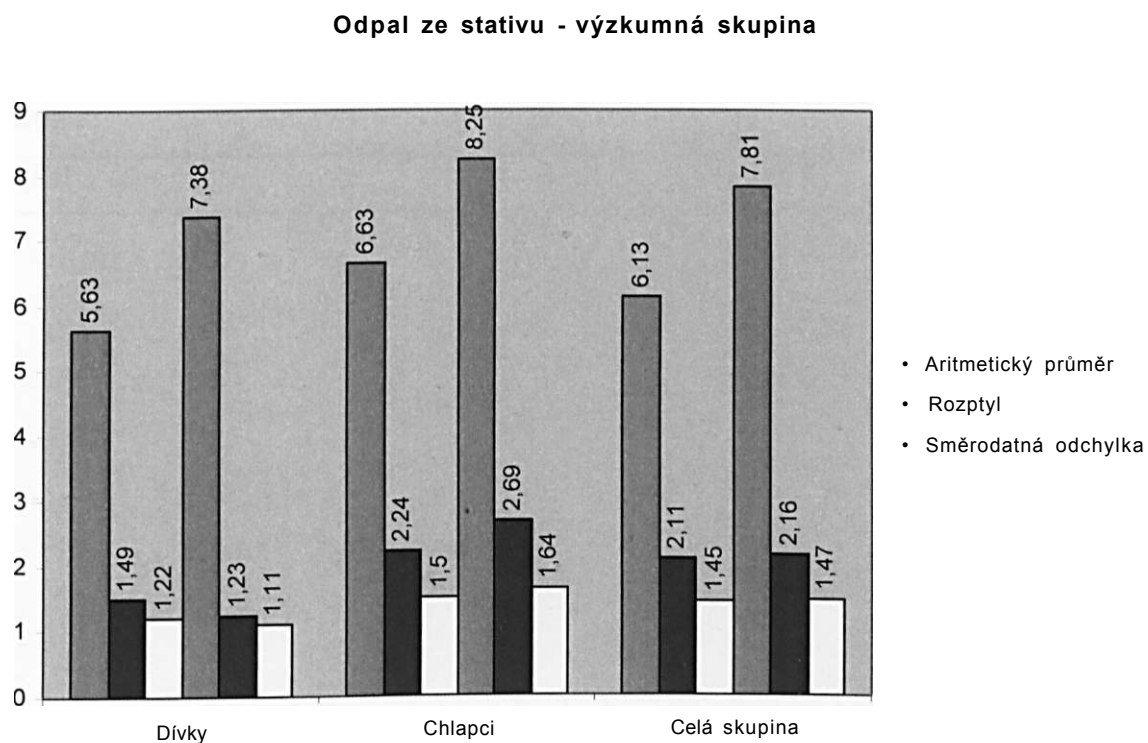
Výzkumná skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Anna	6	7
Veronika	5	8
Nikola	7	9
Jana	6	8
Kristýna	5	7
Eva	3	5
Zuzana	7	7
Denisa	6	8
Robert	7	10
Tomáš	7	9
Matěj	8	10
Petr	9	10
Jan	6	7
Jiří	5	6
František	4	6
David	7	8

Tabulka 10 - výsledky

Odpal ze stativu - výzkumná skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	5,63	1,49	1,22	7,38	1,23	1,11
Chlapci	6,63	2,24	1,5	8,25	2,69	1,64
Celá skupina	6,13	2,11	1,45	7,81	2,16	1,47

Obě skupiny se v dané dovednosti zlepšily. Jako vyrovnanější soubor se tentokrát ukázaly dívky, u kterých po druhém testování došlo k větší vyrovnanosti výkonů. Chlapci se naopak po druhém měření stali méně vyrovnaným souborem.

Graf 9



Tabulka 19 - testování

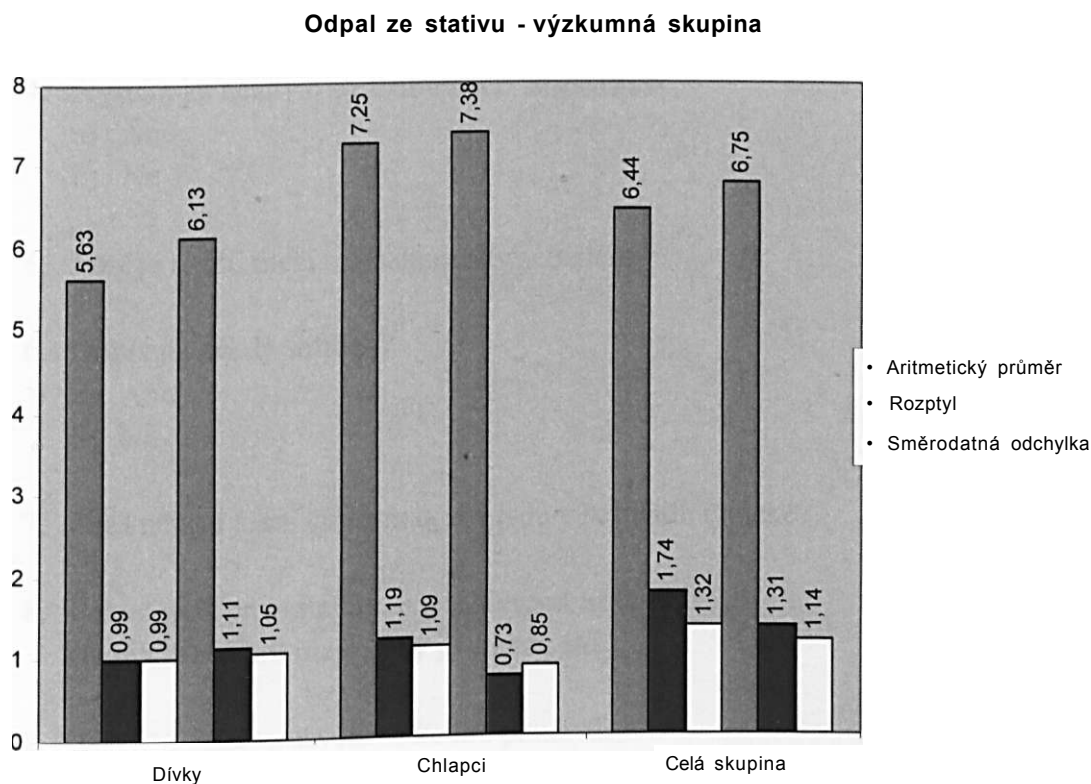
Kontrolní skupina		
Jméno:	1. testování	2. testování
Alena	4	5
Marie	5	5
Kateřina	7	5
Tereza	6	8
Daniela	5	6
Lucie	7	7
Aneta	6	7
Klára	5	6
Richard	8	7
Karel	7	7
Lukáš	9	8
Jakub	5	6
Ondřej	7	7
Radim	8	8
Martin	7	7
Michal	7	9

Tabulka 10 - výsledky

Odpal ze stativu - kontrolní skupina						
	1. testování			2. testování		
	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka	Aritmetický průměr	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Dívky	5,63	0,99	0,99	6,13	1,11	1,05
Chlapci	7,25	1,19	1,09	7,38	0,73	0,85
Celá skupina	6,44	1,74	1,32	6,75	1,31	1,14

U obou skupin došlo ke zlepšení výkonů, avšak méně patrným než u souborů výzkumné skupiny. Ačkoli se vyrovnanost souboru dívek zmenšila, celkově se díky chlapcům vyrovnanost výkonů obou souborů zvětšila a kontrolní skupina se opět projevila jako vyrovnanější, ale bez znatelnějšího zlepšení.

Graf 10



7.2 Dotazník pro děti

Dotazník se skládá z celkem 15 otázek, které mají za úkol zjistit, jaké mají žáci 5. ročníku ZŠ povědomí o softballu, zda mají s touto hrou nějakou osobní zkušenost a zda by měli zájem tuto hru hrát. Dotazník vyplnilo 50 dětí, z nichž si později 16 prošlo výše uvedeným metodickým modelem výuky.

7.2.1 Dotazník

1. Jsi:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec
2. Sportuješ?
 - a) Ano
 - b) Ne
3. Jakému sportu se věnuješ?
4. Slyšel/a jsi někdy o softballu nebo baseballu?
 - a) Ano
 - b) Ne
5. Jaký je rozdíl mezi softballem a baseballlem?
6. Hrál/a jsi někdy softball?
 - a) Ano
 - b) Ne
7. Znáš nějaké herní činnosti, které jsou v softballu typické?
8. Pokud znáš pravidla hry, napiš alespoň některá.
(Kolik hráčů hru hraje, jaký je cíl hry atd.)
9. Zaškrtni, jaké vybavení se ke hře používá: ;/
 - a) Pálka
 - b) Branka

- c) Mety
- d) Rukavice
- e) Míč
- f) Raketa
- g) Síť
- h) Hokejka

10. Jak vypadá softballové hřiště?

11. Jaké jsou názvy postů jednotlivých hráčů? Znáš nějaké?

12. Kolik metrů musí minimálně běžec uběhnout, aby získal pro své družstvo bod?

13. Jak se nazývají míče odpálené do vzduchu?

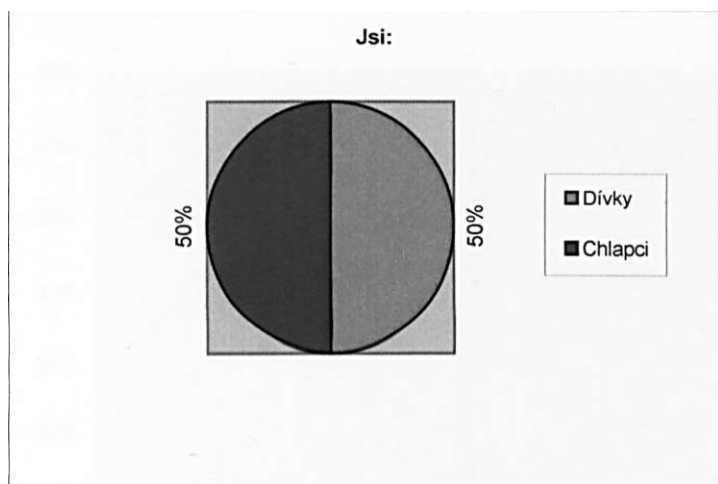
14. O kom se říká, že je nejdůležitějším hráčem týmu?

15. Chtěl/a by sis softball zahrát o hodinách tělesné výchovy?

- a) Ano
- b) Ne

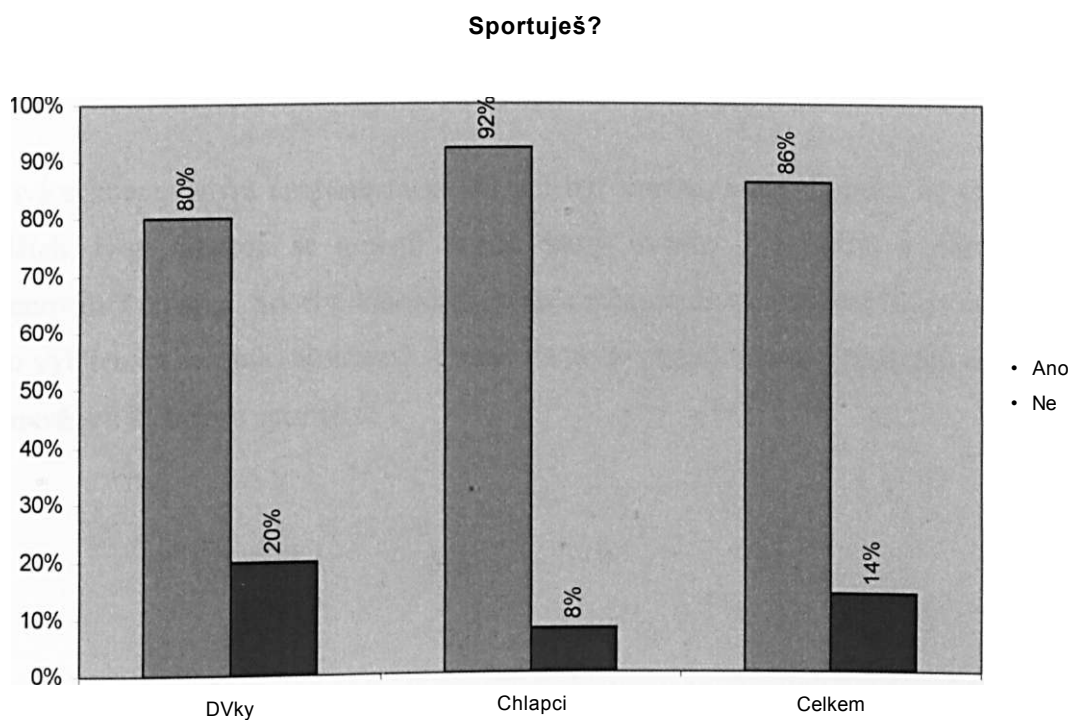
7.2.2 Vyhodnocení dotazníku

Graf 11



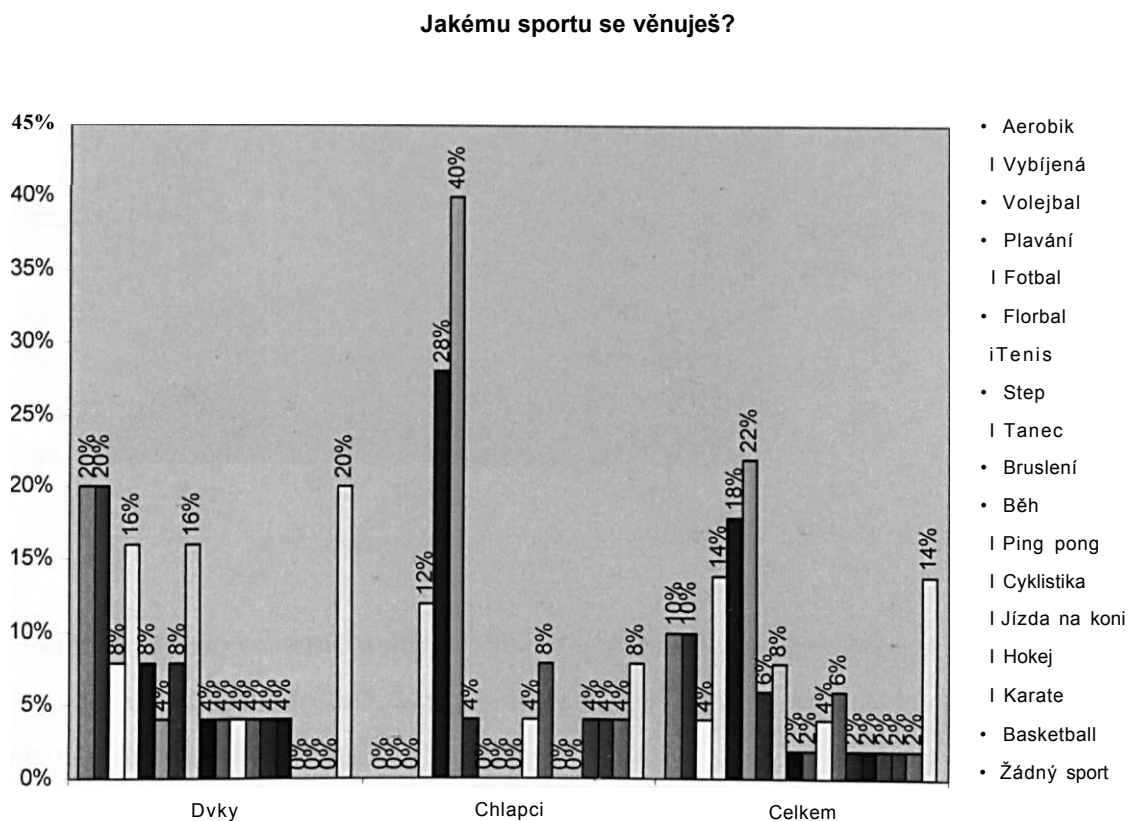
Dotazník vyplnilo 25 dívek a 25 chlapců.

Graf 12



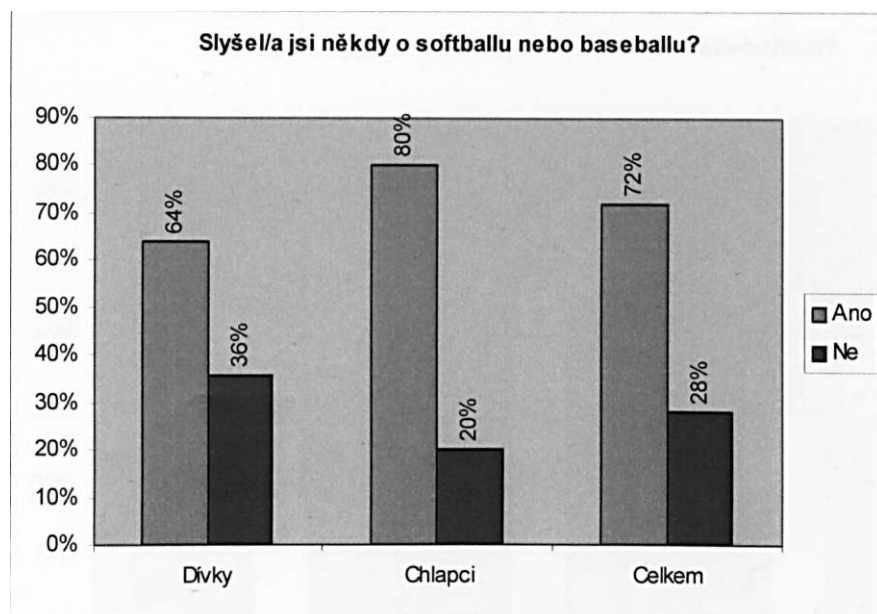
Z celkového počtu 50 dětí sportuje 20 dívek a 23 chlapců, 5 dívek a 2 chlapci se nevěnují žádnému sportu.

Graf18



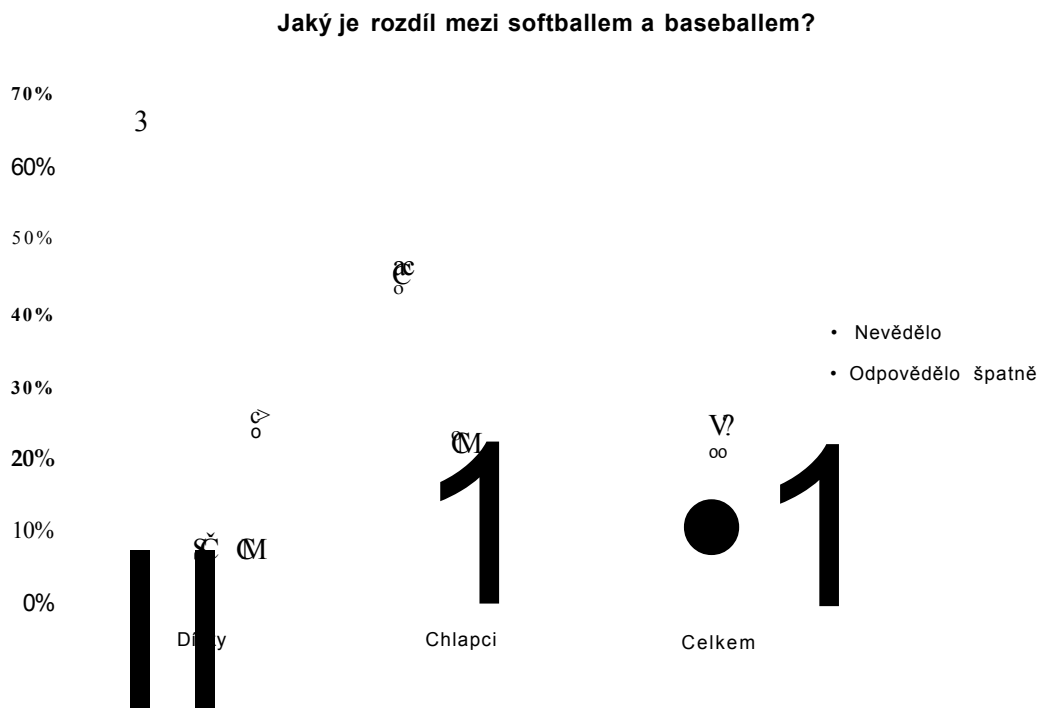
Nejvíce jmenovaným sportem mezi chlapci byl florbal, který zmínilo 10 chlapců. Na dalších dvou místech se umístil fotbal, který uvedlo 7 chlapců, a plavání, které jmenovali 3 chlapci. Sporty, kterým se věnuje nejvíce dívek (celkem 5), jsou hned dva, a to vybíjená a aerobik. Současně se však na první pozici umístilo procento dívek, které se nevěnují žádnému sportu.

Graf 18



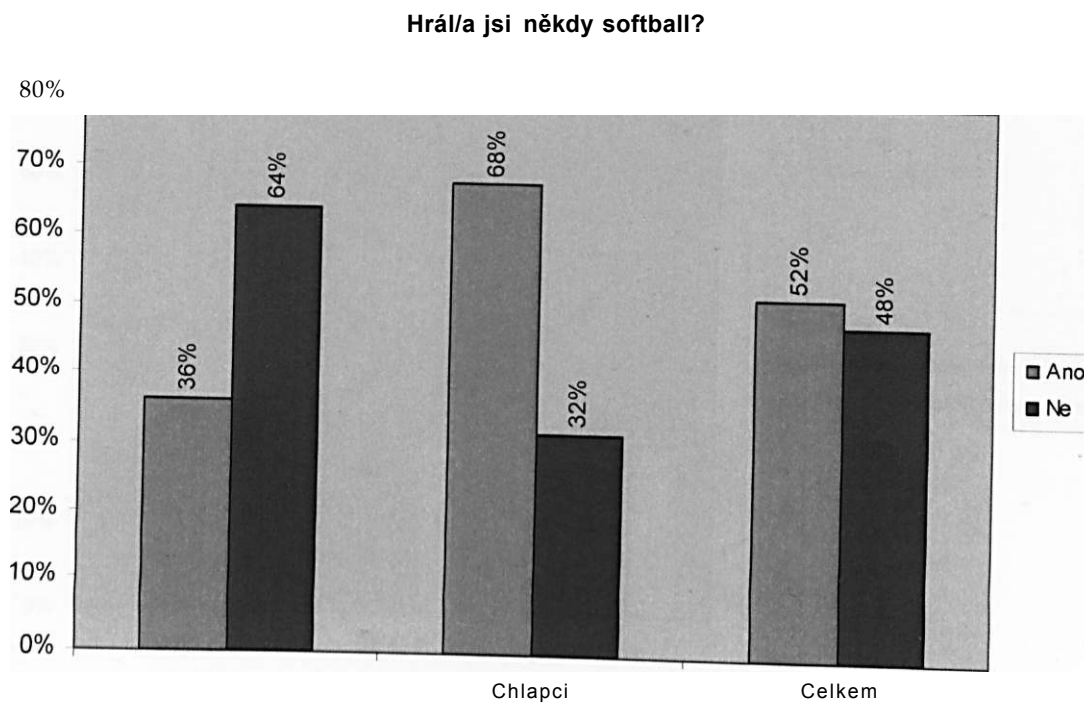
O softballu slyšelo celkem 36 dětí, z toho 16 dívek a 20 chlapců. Celkem 9 dívek, mezi které patří i výše zmíněných 5, které se nevěnují žádnému sportu, o hře nikdy neslyšelo. Chlapců, kteří tuto hru neznali, bylo pouze 5.

Graf 15



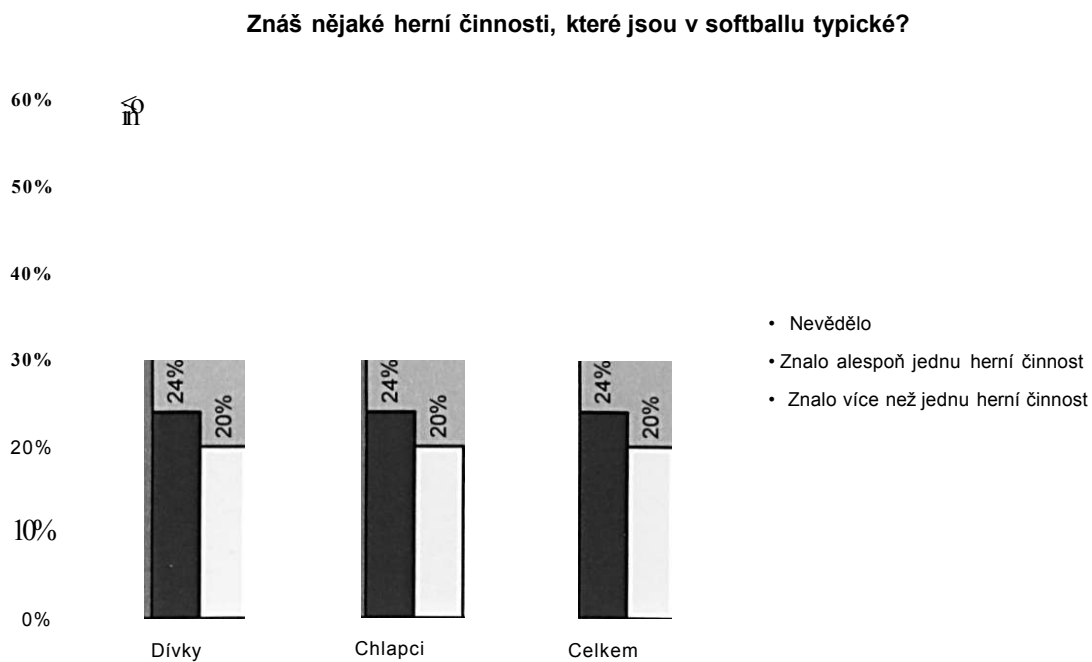
Rozdíl mezi softballem a baseballlem neznalo 16 dívek a 10 chlapců. 9 dětí (4 dívky a 5 chlapců) se domnívalo, že rozdíl zná, ale neodpověděli správně. Nejčastější uváděné rozdíly mezi oběma páčkovacími hrami byla velikost míče a hřiště a rozdíl v nadhozu spodem a horem. Tyto rozdíly uvedlo 10 chlapců a 5 dívek.

Graf15



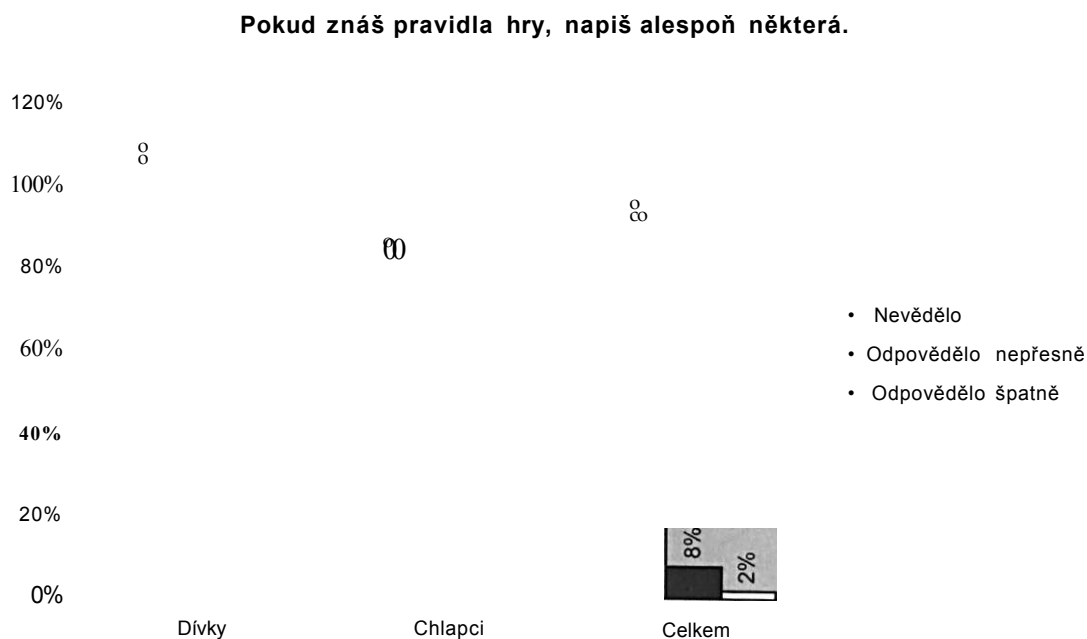
Celkem 26 dětí hrálo hru již někdy dříve. Opět převažuje počet chlapců, kterých bylo 17, nad dívkami, kterých bylo jen 9.

Graf 15



14 dívek a 14 chlapců neuvedlo ani jednu herní činnost. Nejčastěji jmenovanými herními činnostmi byly běh a odpalování. Některé děti neopomněly zmínit chytání a házení.

Graf 18

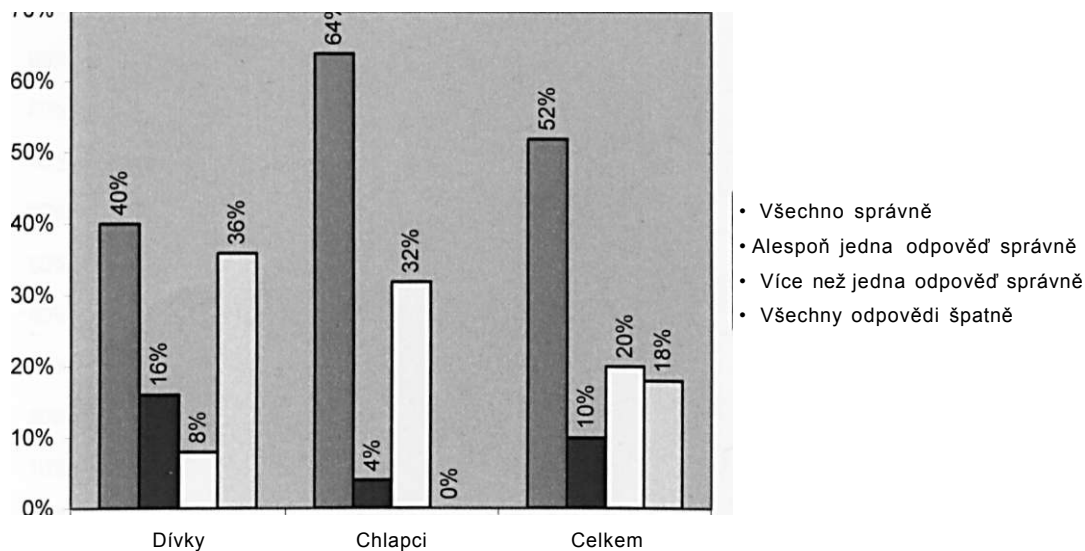


Ani jedna z dívek neznala pravidla hry. 2 chlapci dosti přibližně a kostrbatě popsali základní pravidla (počet hráčů, útok, obranu atd.), 1 chlapec popsal zcela jinou hru, 2 chlapci uvedli jen to, že cílem je získat co nejvíce bodů. Žádné z pravidel neuvedlo 20 chlapců.

n

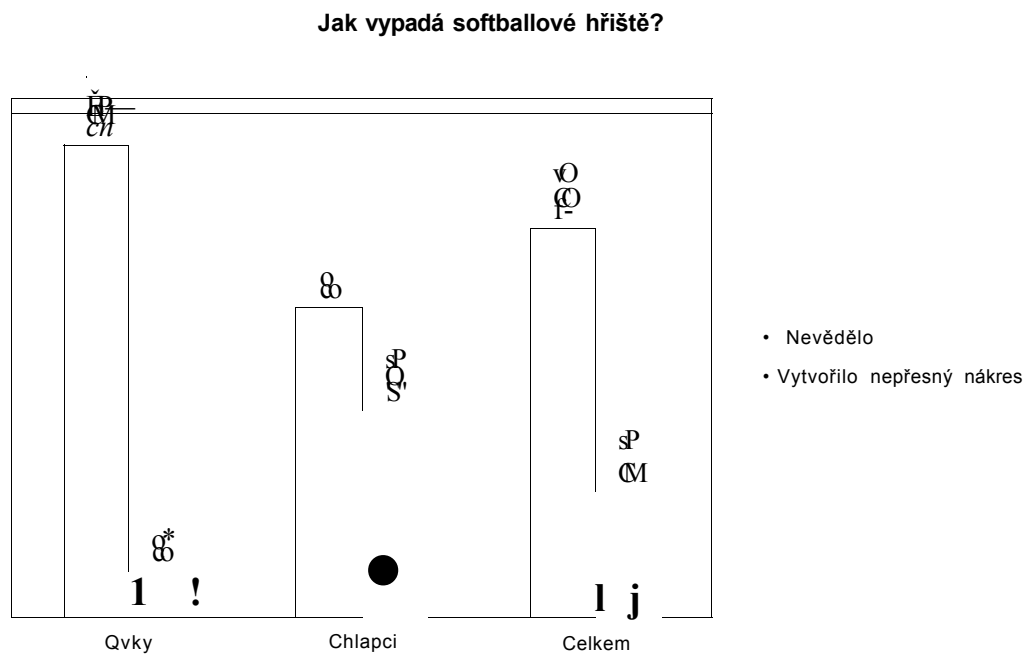
Graf 15

Zaškrtni, jaké vybavení se ke hře používá.



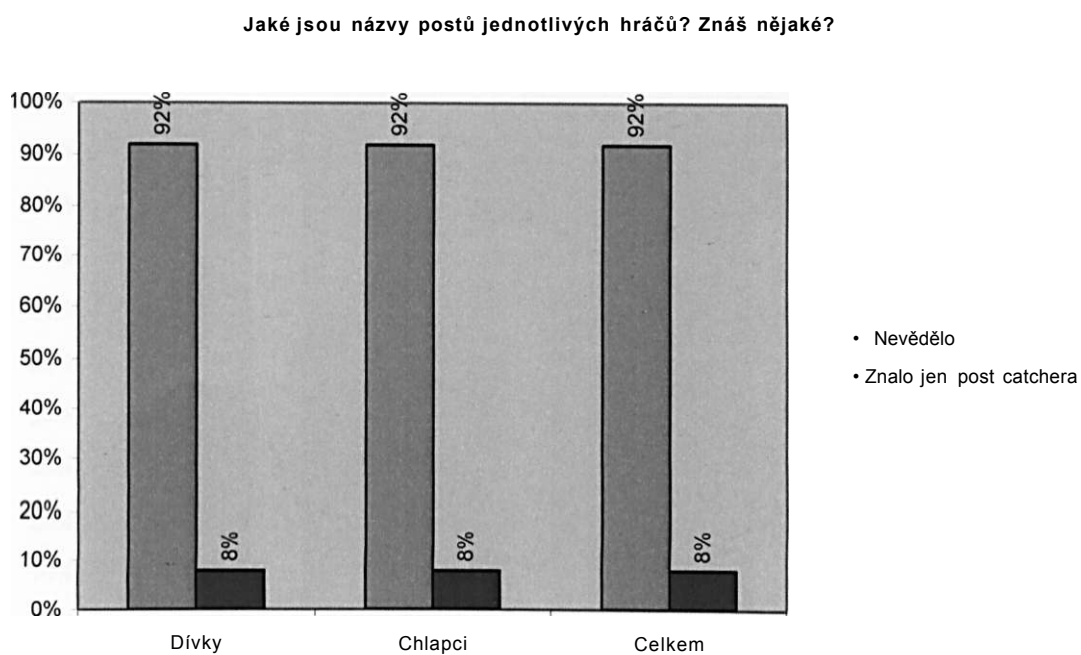
V této otázce si vedli lépe chlapci, kteří neuvedli ani jedno sportovní náčiní, které by se při hře nepoužívalo. Vždy zaškrtnuli správné náčiní a 16 chlapců zaškrtnulo všechno vybavení, které bylo v nabízených možnostech, tedy míč, pátku, mety a rukavici. Dívky, které znaly všechno vybavení, bylo 10. Kromě 5 dívek, které zaškrtnuly i špatné možnosti, se všechny dívky i zbylí chlapci trefili alespoň do jednoho ze softballového náčiní.

Graf 20



Většina dětí vůbec nevěděla, jak hřiště vypadá. Celkem nemělo o hřišti představu 38 dětí. 10 chlapců a 2 dívky dokázali alespoň ve zjednodušené podobě hřiště nakreslit, nikdo však neuvedl, jaký má hřiště tvar (kruhová výseč).

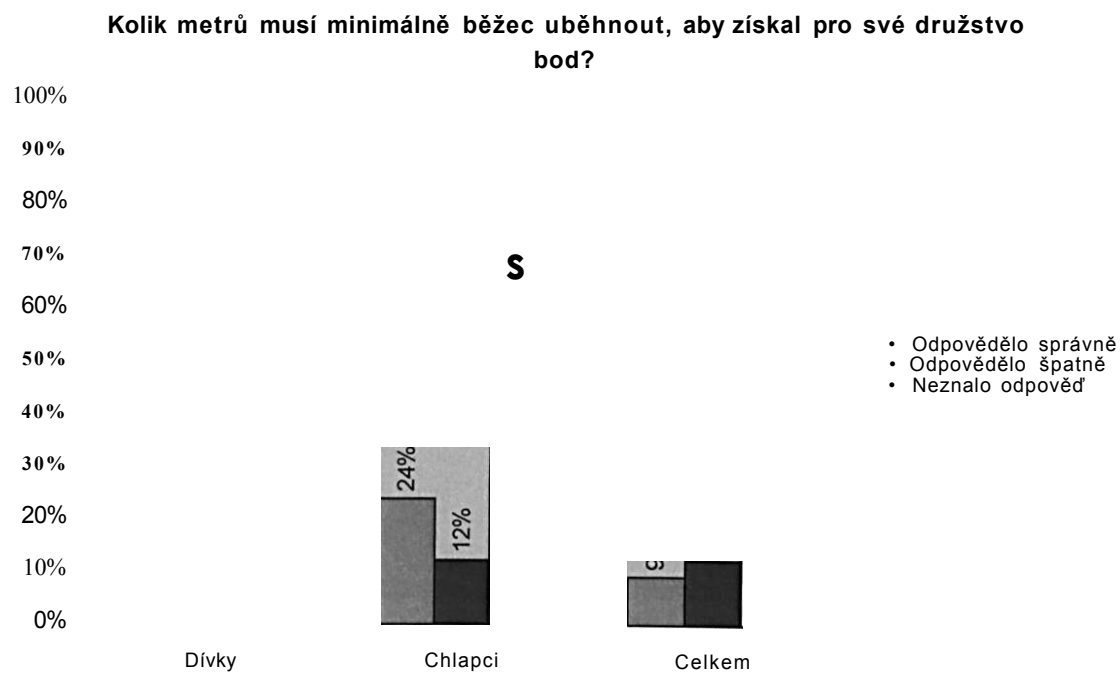
Graf 21



Pouze 2 dívky a 2 chlapci uvedli jako jeden z postů chytače, zbylých 46 dětí neznalo název žádného postu.

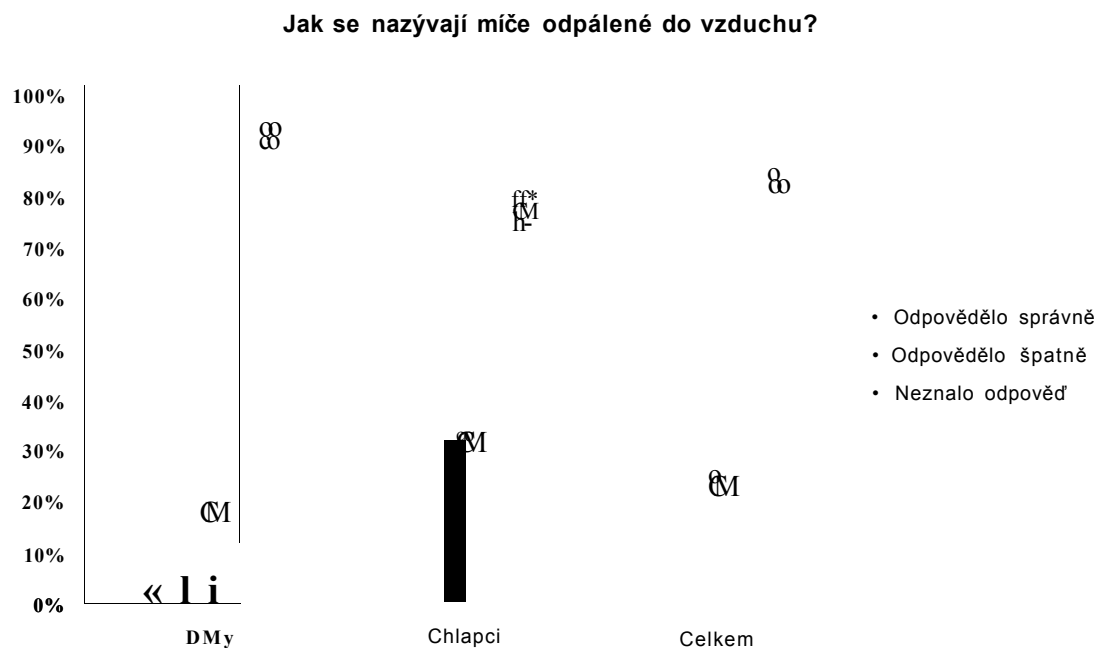
a

Graf 15



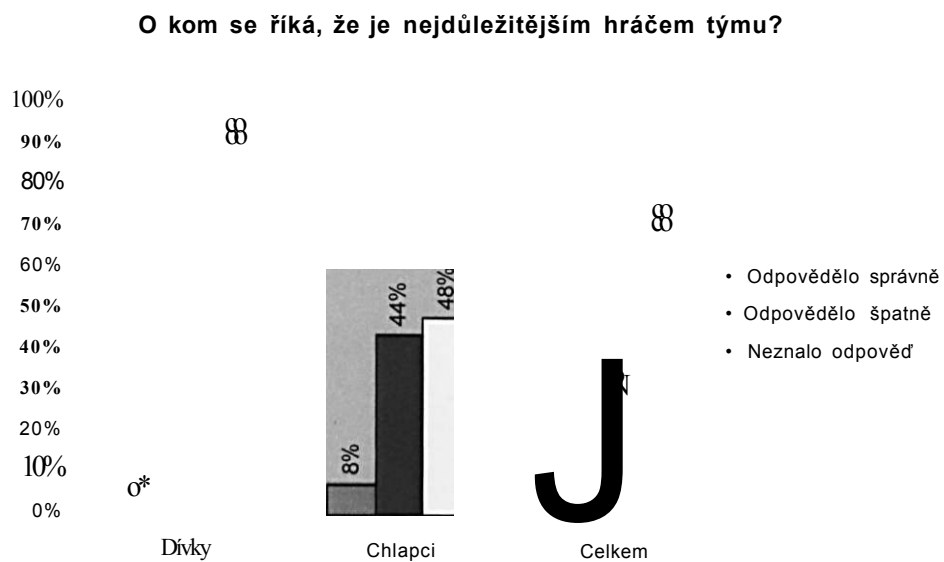
22 dívek neznalo odpověď a 2 odpověděly špatně. Chlapci si vedli o něco lépe, celkem 6 chlapců znalo správnou odpověď (buď znali metovou vzdálenost a vynásobili ji čtyřmi nebo uvedli přibližnou dráhu cca 80 metrů). 16 chlapců neznalo odpověď a 3 chlapci uvedli jiné hodnoty.

Graf 15



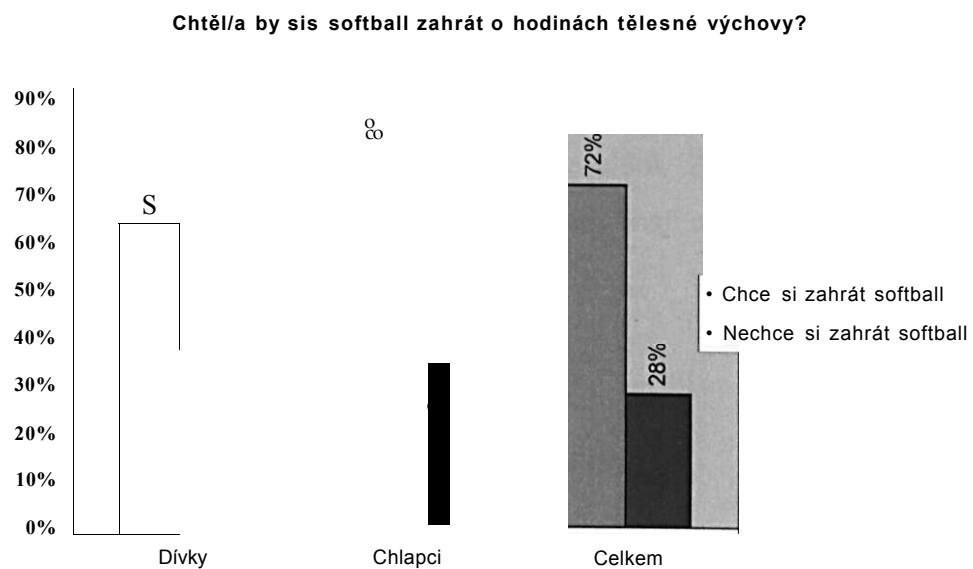
40 dětí neuvedlo žádnou odpověď, z toho bylo 22 dívek a 18 chlapců. Správnou odpověď (lufty) však neuvedl také nikdo, poněvadž 3 dívky odpověděly špatně a 7 chlapců také neuvedlo správnou odpověď.

Graf 15



Nejdůležitějšího hráče týmu, jak se říká nadhazovači, správně uvedli pouze 2 chlapci. 12 chlapců a 22 dívek odpověď na tuto otázku neznalo, 3 dívky a 11 chlapců odpovědělo špatně.

Graf 15



Celkem 20 chlapců a 16 dívek by si softball chtělo o hodinách tělesné výchovy zahrát, 5 chlapců a 9 dívek zájem nemá.

ⁱⁱ 7.3 Dotazník pro učitele

Dotazník vyplňovalo celkem 6 učitelů z různých základních škol na Praze 9 (ZŠ Chvaletická, ZŠ Litvínovská, ZŠ Bratří Venclíků, ZŠ Šimanovská, ZŠ Národních hrdinů, ZŠ Novoborská), přičemž všechny školy mají pro hru vhodné podmínky, co se týče venkovních i vnitřních prostor školy.

7.3.1 Dotazník

1. Jste:
 - a) Muž
 - b) Žena
2. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
 - a) VŠ v oboru:
 - b) SŠ s maturitou v oboru:
3. Setkal/a jste se někdy se softballem? Pokud ano, kde?
4. Hrál/a jste někdy softball?
 - a) Ano
 - b) Ne
5. Vyjmenujte hlavní herní činnosti:
6. Můžete stručně napsat základní pravidla hry?
7. Hrál/a jste někdy nebo hrajete softball se svými žáky?
 - a) Ano (jak, kde, metody, průpravná cvičení)

- b) Ne (uved'te důvod)
8. Máte na škole dostatečné vybavení pro hru?
- a) Ano (jaké?)
 - b) Ne
9. Myslíte si, že je vhodné zařazovat softball do hodin tělesné výchovy již na 1. stupni?
- a) Ano
 - b) Ne
10. Zdá se vám, že je o softball mezi dětmi zájem?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím

7.3.2 Vyhodnocení dotazníku

1. Dotazník vyplnilo celkem 6 učitelů, kteří učí tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ. Z toho 4 ženy a 2 muži.
2. 5 učitelů vystudovalo Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Jeden učitel vystudoval SŠ.
3. Všichni učitelé o softballu slyšeli, většinou ho znali zvláštní zkušenosti nebo z televize.
4. 2 paní učitelky softball nikdy nehrály, ostatní učitelé ano.
5. Z hlavních herních činností učitelé vyjmenovali všechny, ale pouze jeden z učitelů uvedl házení.
6. Učitelé, kteří hru hráli, dokázali pravidla velmi přesně popsat, zatímco 2 paní učitelky, které hru nikdy nehrály, neznaly ani přesný počet hráčů.
7. Učitel ze ZŠ Bratří Venclíků, při které stále funguje softballový oddíl Spectrum Praha, uvedl, že hru s dětmi hrál jak na hřišti, tak i v tělocvičně, protože si ji děti chtěly zahrát, ale běžně ji hrává až s dětmi na 2. stupni. Paní učitelky ze ZŠ Litvínovská a ZŠ Novoborská uvedly, že hru nehrají, protože nemají dostatek pomůcek. Pan učitel ze ZŠ Chvaletická hraje softball se žáky na 2. stupni, ale na 1. stupni dělá s dětmi jen průpravná cvičení, jakými jsou například házení tenisovým míčkem, sprint na kratší vzdálenosti atd. Na ZŠ Šimanovská a Národních hrdinů se na 1. stupni softball s dětmi nehraje vůbec, ale od 2. stupně ano, i když na ZŠ Národních hrdinů jen s omezeným vybavením.
8. ZŠ Litvínovská a ZŠ Novoborská jsou bez dostatečného vybavení pro hru, ZŠ Národních hrdinů má alternativní vybavení, se kterým lze hru hrát, ZŠ Chvaletická a ZŠ Šimanovská mají základní vybavení pro hru (míčky, několik rukavic, pátku, helmy a mety) a ZŠ Bratří Venclíků je plně vybavena materiálem a má své vlastní softballové hřiště díky softballovému oddílu Spectrum Praha.
9. Všichni učitelé se shodli na tom, že by se softball měl či mohl zařazovat do výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, avšak za určitých podmínek (složení třídy, vybavení školy, zkušenosti učitelé). „

Poslední otázku zodpověděli učitelé vždy ve dvou stejně, 2 uvedli ano, 2 neví.

8 diskuze

Mnou navržený metodický model výuky se v osmi vyučovacích dvouhodinách zabýval nácvikem techniky, pravidly softballu a rozvoji herních softballových dovedností, jakými jsou běh, házení, chytání, odpalování a nadhazování. Těchto osm dvouhodinových tréninků jsem doplnila o testování softballových dovedností, které si děti měly možnost otestovat na první hodině před začátkem tréninkového cyklu a na poslední hodině po tréninkovém cyklu, aby zjistily, zda se v daných dovednostech zlepšily či nikoliv. Experimentem prošlo celkem 32 dětí. Pouze polovina z nich však prošla i metodikou. Přestože šlo o na počet hodin relativně krátkou dobu trénování, rozdíly ve výsledcích výzkumné a kontrolní skupiny byly znatelné.

První dovednostní test byl zaměřen na přesnost házení a rychlost zpracování míče: Děti byly ve dvojicích a každá dvojice si měla během jedné minuty co nejvícekrát přihodit míč, a to na vzdálenost 10 metrů. Rozdíl mezi prvním a druhým testováním u výzkumné skupiny byl patrný. Avšak co se týče sourodosti skupiny, oproti kontrolní skupině, jejíž dvojice si přihodily méněkrát, právě kontrolní skupina se ukázala jako sourodější a vyrovnanější soubor. Celkově se vyrovnanost obou souborů při druhém testování zvýšila, výkon výzkumné skupiny se zlepšil, výkon kontrolní skupiny nepatrně zhoršil.

Přestože u druhého dovednostního testu, kde šlo již o výkon jednotlivců a cílem bylo dohodit softballovým míčkem co nejdále, začínaly obě skupiny téměř na stejné úrovni, ukázalo se, že výzkumná skupina dosáhla nejen lepších výkonů v druhém testování, ale také se více vyrovnala.

Výkon obou souborů při třetím testu - uběhnutí metové vzdálenosti v nejkratším možném čase - byl velmi vyrovnaný. Výkony obou souborů byly téměř vyrovnané s tím, že chlapci v obou skupinách se jeví jako vyrovnanější soubory. Celkově se nepatrně zlepšila skupina chlapců i dívek ve výzkumné skupině, v kontrolní skupině si dívky v průměru zachovaly stejné výkony a chlapci se mírně zhoršili. Opět tedy, již potřetí, došlo k tomu, že výzkumná skupina dosáhla lepších výsledků nejen oproti svým vlastním výkonům předchozím, ale také oproti výkonům druhé skupiny.

U čtvrté dovednosti, kdy se děti měly trefit do strikezóny, se ukázalo, že trénováním lze nacvičit i dovednost, která zpočátku některým dětem vůbec nešla. Mnohé dívky se při prvním testování nebyly schopné trefit ani přibližně, ale po tom, co si prošly hodinami, ve kterých si mohly hod do strikezóny zkusit a ve kterých viděly správnou techniku hodu, se dokázaly této zóně přiblížit. Kontrolní skupina, která metodikou neprošla, se ve svých výkonech v mnoha případech zhoršila. Ve výsledku se kontrolní skupina projevila jako vyrovnanější, ale opětovně s horšími výsledky, a to i přesto, že v prvním měření měla výsledky lepší než výzkumná skupina.

Poslední dovednost zaměřená na odpalování v zásadě odpovídá předchozím měřením. Kontrolní skupina měla u prvního testování lepší a vyrovnanější výkon, avšak při druhém měření nedosáhla tak dobrých výsledků jako skupina výzkumná, která se oproti prvnímu měření zdokonalila. Soubor kontrolní skupiny byl i po druhém testování vyrovnanější. Zajímavé je, že v této dovednosti došlo ke zlepšení výkonu u obou skupin, ačkoliv u výzkumné skupiny ve větší míře.

Na základě těchto pěti dovednostech testů lze předpokládat, že skupina, která projde metodikou, by se měla vdaných dovednostech zlepšit, což se také u všech měření potvrdilo. Neznamená to ale, že skupina, která metodikou neprojde, nemůže zlepšit své výsledky jinou cestou - hraním jiných sportovních her atd.

Zhodnotím-li dotazníky pro děti, velmi zjednodušeně by se dalo říci, že chlapci mají větší povědomí o softballu i o všem, co s ním souvisí. Celkově se z dotazníku zdálo, že mají chlapci ke sportu všeobecně blíže než dívky. Ani jednou se nestalo, že by dívky odpověděly vícekrát správně, případně že by prokázaly větší znalost než chlapci. Nanejvýš se stalo, že byl stejný počet dívek a chlapců, kteří něco nevěděli nebo nepřesně zodpověděli. Dotazníky z velké části potvrdily hypotézu, že děti na 1. stupni základní školy, a to ani ti nejstarší, o softballu moc informací nemají a pokud ano, tak jsou to informace a znalosti velmi nepřesné a nekonkrétní. Jelikož ale měla část dětí možnost si projít metodickým model, se softballem se blíže seznámit a dokonce si ho zkusit zahrát, jsem si jistá, že by neměl být problém tuto hru i ostatním dětem staršího školního věku na 1. stupni přiblížit.

Jako velmi důležitou a podstatnou část své práce hodnotím dotazníky, které vyplňovali sami učitelé. Ačkoli jich není mnoho, měla jsem alespoň navíc možnost se všemi učiteli na dané téma mluvit a s dalšími učiteli hovořit alespoň telefonicky. Na

základě těchto několika zkušeností a názorů nelze říci, zda se na 1. stupni základních škol vyučuje či hraje softball, ale většina mnou dotázaných učitelů uvedla, že se hraje, ale až se staršími dětmi na 2. stupni, případně, že se nehraje kvůli nedostatku pomůcek. To, že se učitelé se softballem nikdy nesetkali, se nezdálo jako překážka, byli by se o hře rádi něco dozvěděli, větším problémem se zdál být právě nedostatek pomůcek. Přestože se žádný z učitelů pravidelně softballu s dětmi na 1. stupni nevěnuje, všichni se shodli, ačkoli by si kladli jisté podmínky, že je vhodné softball již na 1. stupeň zařazovat. Z mého malého výzkumu vyplývá, že standardně se na 1. stupni základní Školy softball s dětmi nehraje, spíše se jedná o výjimky, jakými je učitel nadšený pro tuto hru, softballový oddíl fungující při škole aj.

a

9 z á v ě r

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, zda se na vybraných základních školách v Praze 9 zařazuje výuka softballu do hodin tělesné výchovy na 1. stupni. Ačkoliv dotazník pro šest učitelů tělesné výchovy není dostatečný reprezentativní vzorek, dodatečně jsem si na dalších šesti školách telefonicky zjišťovala, jestli učitelé na 1. stupni hrají s dětmi softball, a nikde se mi nepotvrdilo, že by se softball s tak malými dětmi hrál. Většinou, pokud vůbec, se hraje až na 2. stupni. Tím se potvrdila první hypotéza, že na 1. stupni základní školy se softball nevyučuje. Neznamená to, že by se nevyučoval nikde, ale trůfám si říct, že školy, kde softball pravidelně hrají žáci 1. stupně, jsou výjimkou.

Přestože celkem téměř dvě třetiny dětí uvedly, že o softballu slyšely a více než polovina dětí hru hrála, další otázky v dotazníku spíše poukazují na to, že mnoho dětí na 1. stupni softball jako sportovní hru nezná, respektive zná nanejvýš její název. Hypotéza, že děti na 1. stupni softball jako sportovní hru neznají, se tak ani nepotvrdila, ani nevyvrátila.

Metodický model výuky softballu, který by mohl napomoci začínajícím trenérům a pedagogům v trénování softballu, se velmi osvědčil. Děti byly nadšené, a jelikož se jednalo o hru, kterou neznaly, velmi se snažily. Ve všech testovaných dovednostech se navíc jak skupina chlapců, tak i děvčat, zlepšila a na konci tréninků si děti hru bez větších obtíží zahrály, což potvrdilo třetí i čtvrtou hypotézu. Poslední hypotéza týkající se nárůstu motivace dětí po seznámení se se softballem se mi potvrdila tím, že se každou následující hodinu děti chodily ptát pana učitele, jestli si zase budou se mnou moci softball zahrát.

Jedním z cílů bylo zpracovat soubor vhodných průpravných a herních cvičení, průpravných her a také způsobů kompenzace zátěže pro daný věkový stupeň. Tato část práce je velmi dobře využitelná v hodinách tělesné výchovy, a to i za předpokladu omezených pomůcek. Učitelé si tak mohou vyzkoušet některá cvičení či hry, aniž by přímo museli s dětmi hrát softball.

r e s u m é

Diplomová práce Softball na 1. stupni základní školy je zaměřena na zmapování zařazování výuky softballu do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Její součástí jsou dotazníky pro děti a učitele zjišťující informovanost o tomto sportu a návrh metodického modelu výuky této hry, který byl ověřen v rámci experimentu se žáky pátých tříd.

Práce také obsahuje teoretické poznatky o softballu, jeho základních pravidlech a softballových dovednostech a teoretický základ o pohybových schopnostech a tréninku.

s u m m a r y

The dissertation Softball at Junior Years of Primary School focuses on Softball classes as a part of Physical Education at primary schools. The practical part consists of the research and its results. The children's and teachers' knowledge of this sport was surveyed by questionnaires. Furthermore, it describes a Softball teaching method which was verified with the fifth grade pupils.

The theoretical part includes the basic information about softball, its rules and required skills as well as necessary training exercises.

n

seznam použité literatury

1. ALTER, Michael J. *Strečink*. Praha: Grada Publishing, 1999.
2. ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: SPN, 1980.
3. ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1990.
4. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.
5. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
6. KNOBLOCH, Pavel. *Softball, baseball pro trenéry všech tříd*. Praha: ČÚV ČSTV, 1987.
7. KNOBLOCH, Pavel. *Zahrajte si softball a baseball*. Praha: Sportpropag, 1990.
8. MAŠÍN, Zdeněk. *Průpravná cvičení v softballu*. Praha: ČÚV ČSTV, 1988.
9. MĚKOTA, Karel.; BLAHUŠ, Petr. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
10. ONDŘEJ, Oldřich a kol. *Rekreační sport I*. Praha: Olympia, 1987.
11. *Pravidla softballu 2006-2009*. Praha: ČSA, 2006.
12. RYCHTECKÝ, Antonín; FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998.
13. SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983.
14. STIBITZ, František. *Pálkovaná*. Praha: Olympia, 1968.
15. SÜSS, Vladimír. *Softball a baseball*. Praha: Grada Publishing, 2003.
16. SÜSS, Vladimír. *Trénink odpalování v softballu*. Praha, ČSA 1997.
17. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, 2005.
18. VOTINSKÝ, Jiří. *Příručka pro baseballové trenéry - úroveň I*. Praha: ČBA ve spolupráci s Australskou baseballovou federací, 1998.
19. WAAGE, Gabriel; WAAGE, Magdaléna. *Příručka pro softballové trenéry - úroveň I*. Praha: ČSA, 1998.
20. WAAGE, Gabriel; WAAGE, Magdaléna. *Příručka pro softballové trenéry - úroveň 2*. Praha: ČSA, 2002.

21. www.softball.cstv.tv/

²² - www.internationalsoftball.com

u

g r a f y a t a b u l k y

Graf 1 - Počet příhozů ve dvojici na čas - výzkumná skupina

Graf 2 - Počet příhozů ve dvojici na čas - kontrolní skupina

Graf 3 - Nejdelší hod - výzkumná skupina

Graf 4 - Nejdelší hod - kontrolní skupina

Graf 5 - Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - výzkumná skupina

Graf 6 - Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - kontrolní skupina

Graf 7 - Nadhoz do strikezóny - výzkumná skupina

Graf 8 - Nadhoz do strikezóny - kontrolní skupina

Graf 9 - Odpal ze stativu - výzkumná skupina

Graf 10 - Odpal ze stativu - kontrolní skupina

Graf 11 - Jsi

Graf 12 - Sportuješ

Graf 13 - Jakému sportu se věnuješ

Graf 14 - Slyšel/a jsi někdy o softballu nebo baseballu

Graf 15 - Jaký je rozdíl mezi softballem a baseballlem

Graf 16 - Hrál/a jsi někdy softball

Graf 17 - Znáš nějaké herní činnosti, které jsou v softballu typické

Graf 18 - Pokud znáš pravidla hry, napiš alespoň některá

Graf 19 - Zaškrtni, jaké vybavení se ke hře používá

Graf 20 - Jak vypadá softballové hřiště

Graf 21 - Jaké jsou názvy postů jednotlivých hráčů

Graf 22 - Kolik metrů musí minimálně běžec uběhnout, aby získal pro své družstvo bod

Graf 23 - Jak se nazývají míče odpálené do vzduchu

Graf 24 - O kom se říká, že je nejdůležitějším hráčem týmu

Graf 25 - Chtěl/a by sis softball zahrát o hodinách tělesné výchovy

n

Tabulka 1 - Testování: Počet příhozů ve dvojici na čas - výzkumná skupina
Tabulka 2 - Výsledky: Počet příhozů ve dvojici na čas - výzkumná skupina
Tabulka 3 - Testování: Počet příhozů ve dvojici na čas - kontrolní skupina
Tabulka 4 - Výsledky: Počet příhozů ve dvojici na čas - kontrolní skupina
Tabulka 5 - Testování: Nejdelší hod - výzkumná skupina
Tabulka 6 - Výsledky: Nejdelší hod - výzkumná skupina
Tabulka 7 - Testování: Nejdelší hod - kontrolní skupina
Tabulka 8 - Výsledky: Nejdelší hod - kontrolní skupina
Tabulka 9 - Testování: Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - výzkumná skupina
Tabulka 10 - Výsledky: Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - výzkumná skupina
Tabulka 11 - Testování: Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - kontrolní skupina
Tabulka 12 - Výsledky: Uběhnutí metové vzdálenosti na čas - kontrolní skupina
Tabulka 13 - Testování: Nadhoz do strikezóny - výzkumná skupina
Tabulka 14 - Výsledky: Nadhoz do strikezóny - výzkumná skupina
Tabulka 15 - Testování: Nadhoz do strikezóny - kontrolní skupina
Tabulka 16 - Výsledky: Nadhoz do strikezóny - kontrolní skupina
Tabulka 17 - Testování: Odpal ze stativu - výzkumná skupina
Tabulka 18 - Výsledky: Odpal ze stativu - výzkumná skupina
Tabulka 19 - Testování: Odpal ze stativu - kontrolní skupina
Tabulka 20 - Výsledky: Odpal ze stativu - kontrolní skupina

přílohy

1. Softballová rukavice



2. Rukavice pro catchera



3. Softballový míč



4. Helma



5. Vybavení catchera



h

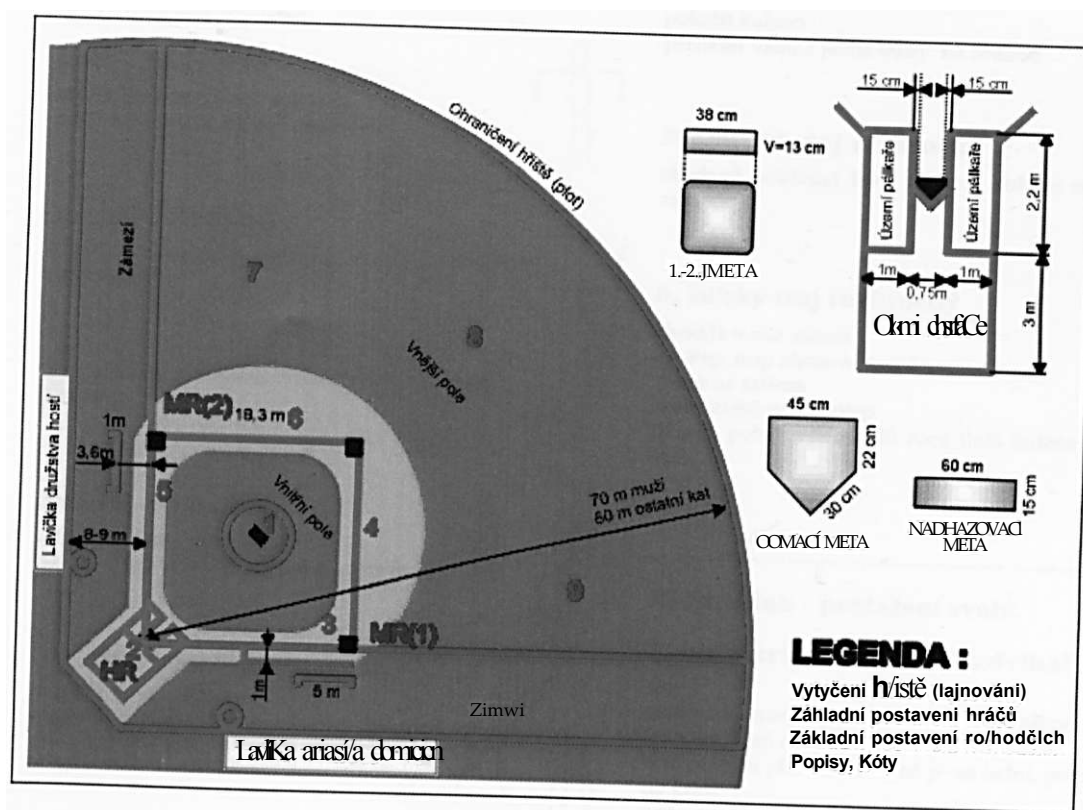
6. Softballová pálka



7. Dres



8. Hřiště



Rozcvička

A) Uvolnění kloubů

1. stoj rozkročný

upažit, ohnout paže v loktech
současné kroužit lokty i zápěstími

r ř h

JL

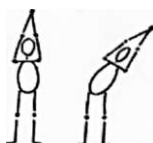
2a. stoj rozkročný

vzpažit, kroužit pažemi - stejnosměrné,
protisměrně

2b. jednu paži vzpažit dniliou nechat u těla a
hmitat

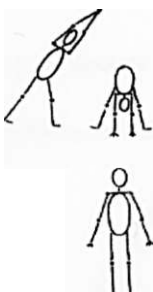
3a. stoj rozkročný

vzpažit, prsty nikou proplést
uklánět trup střídavě nalevo a napravo



3b. stoj rozkročný

vzpažit, prsty rukou proplést
zaklonit trup a v záklonu uklonit vlevo
pomalu do úplného předklonu
a do úklonu a záklonu na druhou stranu



3c. stoj rozkročný

kroužit boky

3d. stoj rozkročný

upažit a předklonit
rotace trupu v předklonu za pomoci pohybu paží asi 6x
pohyb paží pomůže trup zvednout do záklonu
trup pokračuje setrvačností dál do
předklonu
v předklonu dalších 5 rotací trupu
a zvednutí trupu druhou stranou

JT /
|£J
^Y ^

4. stoj spojný (vnitřní stana chodidel n sebe)

kroužení koleny
nice mohou být opřena na kolenu a pomáhat
v pohybu

5a. Široký stoj rozkročný

předklonit,
pokrčit koleno
přenášet váhu z jedné stany na druhou

5b. široký stoj rozkročný

střídavě pokládat levé a pravé koleno na
zem



6. široký stoj rozkročný

chodila v ose steh
podřep, trup zůstává rovně
dlaně na kolena
lehce zvětšovat podřep
během pohybu těla dolů ruce tlačí kolena



B) Strečink - protažení svalu

7. svaly krku (trapézový, zdvihač lopatky)

stoj
rameno a lopatku protahované strany stáhnout
k zadku, dlaň ruky dopředu
druhou paži přes hlavu, dlaň je na uchu. prsty
na krku
paže na hlavě lehce ukloní hlavu do pocitu
příjemného tahu
dále jen zhluboka dýchat
při nádechu se napětí ve svalu zvětšuje
během výdechu napětí klesá a sval se
protahuje

P

8. prsní sval

stoj bokem u zdi
paže u zdi najde vhodnou polohu mezi vzpažením
a upažením podle tlaku prsního svalu
předloktí je opřené o zeď
nohou u zdi udělat malý krok vpřed
zhluboka dýchat a vydržet v této poloze asi 10
s
při nádechu se napětí ve svalu zvětšuje
během výdechu napětí klesá, tělo se pohybuje
vpřed a sval se protahuje



9. trojhlavý sval pažní a rameno

stoj
paži skrčit a loket položit za hlavu
druhou ruku ležce položit na loket, pouze drží paži
aby nepadala
zatlačit hlavou do paže to vyvolá napětí v rameni

10a. skrčovače předloktí - flexory

podpor klečmo, paže natažené, dlaně na zemi v úrovni kolen.

prsty nikou směruji ke kolenům

pomalů si sedat na paty až do pocitu tahu v předloktích

10b. natahovače předloktí - extenzory

sed na patách

paže natažené, hřbety rukou na zemi pod koleny,

prsty rukou směruji k patám

pomalů přenášet váhu na paty až do pocitu tahu v předloktích

11. všechny svaly po stranách trupu (široký sval zádoový, čtyřhranný sval bederní)

stoj bokem kyčli, chodidla asi 10 cm od sebe a asi 50 cm od tyče

vyvěšení trupu do úklonu, váhu těla drží horní paže. dolní pouze opřená

pomocí malé rotace boků dopředu nebo dozadu nastavit místo největšího tahu zhluboka dýchat a vydržet v této poloze při nádechu se napětí ve svalu zvětšuje během výdechu napětí klesá a sval se protahuje

j.

A
J v.

12a. bedrokyčlostelienní a přímý stehenní sval

výpad levou nohou vpřed až je koleno 90° pokrčené, bérce je kolmo k zemi

zadní noha zůstává opřená o prsty, trup rovně

vzpažit obě paže až dojde k mírnému zaklonu trupu

zhluboka dýchat a vydržet v této poloze při nádechu se napětí ve svalu zvětšuje během výdechu napětí klesá a sval se protahuje



12b. přední strana bérce

výpad vpřed, bérce přední nohy kolmo k podlaze, koleno zadní nohy co nejvíce dozadu

natahnou obě kolena, chodidlo přední nohy zůstává na zemi

Λ

M

13. zadní strana nohou

patu položit na pevnou oporu, ze začátku ne vyšší než sedák židle

záda úplně narovnat, nejlépe trochu prohnout v bedrech (břicho vystrčit)

pokud není tah na zadní straně nohou kdekoli, potom zvýšit oporu

nebo nechat záda bez pohybu a točit trup dopředu v kyčlích

0

1

14. přitahovače kyčle (adduktory)

široký stoj rozkročný, předklonit

chodidla rovnoběžně, po celou dobu zůstávají na zemi

pokrčit koleno pomalu přenést váhu na pokrčenou nohu a vydržet



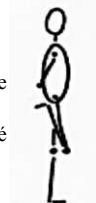
15. přímý sval stehenní

stoj, skrčit nohu v kolenu

stejná ruka drží nohu nad kotníkem a přitahuje patu k zadku

koleno pokrčené nohy se dotýká kolene stejné nohy

po krátké výdrži je možné přidat předklon trupu



16. achilovky a trojhlavý sval lýtkový

natažené nohy a natažené ruce opřít o zem

tak daleko aby celá chodidla a dlaně ležely na podlaze

pomalů přibližovat ruce k nohám

v krajní poloze případně pokrčit kolena, ale chodidla jsou na podlaze

C) Běžecské rozšvihání:

Všeobecně - rozšvihání začínáme v malém rozsahu pohybu, jenž postupně zvětšujeme do maxima.

17. stoj čelem k opoře, opíráme se oběma rukama, mírný náklon vpřed, trup nezlomen. Šviháme nataženou nohou, zleva doprava a zpět. Neotáčíme se za kmitající nohou.

18a. stoj bokem k opoře, opíráme se jednou nohou, trup zpřímá, nezlomen. Šviháme vnitřní nataženou nohou vpřed/vzad. Neotáčíme se za kmitající nohou, tzn. pohled stále vpřed.

18b. stejný cvik jako 18a., ale při kmitu vpředu střídáme švih nataženou nohou se švihem nohou pokrčenou (ostré běžecské koleno), vzadu noha do zakopnutí.

19. stoj čelem k opoře, opíráme se oběma rukama, mírný náklon vpřed, trup nezlomen. Šviháme nohou běžecským pohybem (vpředu ostré běžecské koleno, při zášvihu natažená noha co nejdéle, poté přitáhnutí paty k hýždí a podtažení paty a kolene vpřed). Neotáčíme se za kmitající nohou.

Ústřední knih.Pedf UK



2592081838